

# 6月 給食だより (中学校)



平成29年 6月号  
東松島市学校給食センター (愛称ハッピート)  
※東松島市のホームページにも掲載しています。

6月は「食育月間」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。この機会に家族で普段の食生活を見直してみませんか。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりと噛んで、健康な生活を送りましょう。

## 6月は食育月間です

**1**

なぜ、今、食育を推進しなければならないのでしょうか？

栄養バランスの偏った食事や朝食欠食など不規則な食事が増加している。

**2**

肥満や糖尿病などの生活習慣病が増え、国民の医療費が増大している。

**3**

過度の痩身志向。「自分は太っている」と考える人が10代女性にも増えている。

**4**

食事が食べ物を大切に心がけられず、食品のむだや大量廃棄の問題が起きている。

**5**

食品の流通経路が国内外に拡大・複雑化して、食の安全性にかかわる問題もよく起きている。

**6**

食の海外への過度の依存。日本の食料自給率は40%台からなかなか増加しない。

**7**

伝統的な食文化が失われつつあり、料理や食に関する知識や知恵の伝承がうまく行われていない。

このような問題を解決するために、国では、食育基本法に基づき、食育推進基本計画を定め、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」にしました。この機会にぜひ日ごろの食生活をふり返り、「食」についてみんなで考えてみましょう。

### 給食休みの学校・学年

(変更になることがありますので、各学校のおたより等をご確認ください)

- 1日(木)赤井小6年,西小,宮野森小
- 2日(金)赤井小6年,一中
- 5日(月)東小
- 9日(金)赤井小
- 12日(月)全中学校
- 13日(火)一中,二中
- 14日(水)一中,二中
- 16日(金)未来中
- 19日(月)東小,大曲小,大塩小,西小5年,赤井南小,桜華小,宮野森小
- 20日(火)西小5年,桜華小5年
- 21日(水)西小,桜華小5年,一中,二中
- 22日(木)桜華小5年,一中,二中
- 23日(金)一中,未来中
- 26日(月)赤井小,大塩小5年,二中
- 27日(火)東小5年,大塩小5年,宮野森小5年,二中
- 28日(水)東小5年,大曲小5年,大塩小5年,赤井南小6年,宮野森小5年
- 29日(木)東小5年,大曲小5年,赤井南小6年,宮野森小5年
- 30日(金)東小4年,大曲小5年,大塩小

※栄養価の表示  
エネルギー(kcal)  
たんぱく質(g)  
脂質(g)  
食塩(g)

## 今月の食育相談日 6月19日(月)

「食」に関する相談に栄養士がお答えします。センターにいらしていただくもよし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

日	こんだて名	おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価	
		あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる			
		1群 魚肉,卵,大豆製品	2群 牛乳,乳製品,小魚,海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜,果物	5群 米,パン,めん,いも,砂糖	6群 油脂		
12月	中総体振替休業日 給食なし 6月4日～10日は... よくかも！ 一口30回 しっかり噛みがき								
13日	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 えびシューマイ(3こ) きゅうりとわかめのサラダ	木綿豆腐, 豚肉, みそ, えび,たら	牛乳, わかめ	にんじん, にら	干し椎茸, しょうが,にんにく, ねぎ,きゅうり, もやし,玉葱	ごはん, きび砂糖, でん粉, 小麦粉, 上白糖	サラダ油, ごま油	835 37.0 26.7 4.2
14日	牛乳 背割りコッペパン	チーズオムレツのデミソース 大根サラダ やきそば	卵, 豚肉	牛乳, 生クリーム, チーズ	にんじん, ブロッコリー, 青ピーマン	玉葱,だいこん, コーン,もやし, キャベツ,しょうが	コッペパン, やきそば, 上白糖	バター, サラダ油	803 31.7 22.5 4.4
15日	牛乳 ごはん	赤魚の竜田揚げ 結び昆布の五目煮 キャベツと油揚げの味噌汁	赤魚, 鶏肉,だいず, かつお節, 油揚げ,みそ, 木綿豆腐	牛乳, 昆布, 煮干し	にんじん	えだまめ, ごぼう,しょうが, キャベツ, ねぎ, こんにゃく	ごはん, 米粒麦, 上白糖, きび砂糖	サラダ油	842 36.3 24.2 3.4
16日	牛乳 麦ごはん	ポークカレー 大豆と小魚のごまがらめ 海藻サラダ	かえり煮干し, だいず, 豚肉, いんげん豆	牛乳,昆布, とさかのり, わかめ, スキムミルク, チーズ	にんじん	えだまめ,きゅうり, キャベツ,コーン,玉葱, しょうが,にんにく, グリーンピース, りんごピューレ	ごはん, 米粒麦, 上白糖, じゃがいも	アーモンド, ごま, サラダ油	825 29.1 21.5 3.5
19日	牛乳 ごはん	鶏肉のてり焼き 五日きんぴら だいこんの味噌汁 冷凍パイナップル★	鶏肉, 木綿豆腐, 油揚げ, かつお節, みそ	牛乳, 煮干し	にんじん	しょうが,ごぼう, きぬさや, 干し椎茸,だいこん, ねぎ,パイン, こんにゃく	ごはん, でん粉, きび砂糖, 上白糖	ごま油, ごま, サラダ油	797 35.8 16.3 2.6
20日	牛乳 ごはん	ホキフライ バックソース もやしとウィンナのソテー 卵スープ	ほき, ウインナー, 絹ごし豆腐, 卵	牛乳	にんじん, 青ピーマン, ごまつな	もやし, 玉葱	ごはん, でん粉, パン粉, 小麦粉	サラダ油	795 28.2 22.7 2.9
21日	牛乳 横割り丸パン	ハンバーグのきのこソース ジャーマンポテト キャベツのスープ煮 ヨーグルト★	バラベーコン, 豚肉, 鶏肉	牛乳, ヨーグルト	パセリ, にんじん	ぶなしめじ, たもぎたけ,玉葱, セロリー,しょうが, キャベツ,だいこん	横割り丸パン, 上白糖, じゃがいも, パン粉	サラダ油, バター	774 32.7 25.3 4.0
22日	牛乳 ごはん	酢豚 塩ワタンスープ メロン おかかふりかけ	かつお節, 豚肉, 鶏肉	牛乳	にんじん, 青ピーマン, こねぎ	玉葱,干し椎茸, たけのこ,はくさい, もやし,メロン	ごはん, でん粉, 上白糖, ワタン	ごま油, サラダ油	806 29.3 17.6 2.5
23日	牛乳 ごはん	ますのレモンソース イトくんサラダ じゃがいもの味噌汁	ます, 木綿豆腐, かつお節, みそ	牛乳, 煮干し	ごまつな, にんじん	レモンジュース, もやし,キャベツ, きゅうり,だいこん, ねぎ	ごはん, でん粉, 小麦粉,上白糖, じゃがいも, 庄内きざみ麩	サラダ油	803 31.5 21.3 2.9
26日	牛乳 ごはん	春巻き もやしのピリ辛炒め きのこのスープ	豚肉, シュルターベーコン, 木綿豆腐	牛乳, ひじき	にら, にんじん, ねぎ	もやし,ねぎ, 干し椎茸,キャベツ, えのきたけ,玉葱, たもぎたけ, たけのこ,しょうが	ごはん, 上白糖, 春雨,でん粉, 小麦粉	サラダ油	773 27.4 20.7 3.3
27日	牛乳 ごはん	さばのごま風味焼き 小松菜のおかかあえ ひきな汁	さば, かつお節, 木綿豆腐, 油揚げ, みそ	牛乳, 煮干し	ごまつな, にんじん	しょうが, ねぎ, キャベツ, だいこん	ごはん, 上白糖, じゃがいも, 白玉まめふ	ごま	808 29.9 24.2 3.6
28日	牛乳 米粉パン	鶏肉のアップルソース焼き きのこペンネのソテー 野菜スープ ヨーグルト★	鶏肉, ウインナー, 豚肉	牛乳, ヨーグルト	にんじん, 青ピーマン	りんごピューレ, 玉葱,ぶなしめじ, にんにく,キャベツ, セロリー,しょうが	米粉パン, きび砂糖, ペンネマカロニ, じゃがいも	サラダ油, オリーブ油	799 39.4 22.9 4.1
29日	牛乳 ごはん	笹かまの磯辺揚げ 肉じゃが 白菜の味噌汁	笹かま,卵, 豚肉,木綿豆腐, 油揚げ, かつお節,みそ	牛乳, あおさ粉, 煮干し	にんじん	玉葱, えだまめ, はくさい,ねぎ, こんにゃく	ごはん, 天ぷら粉, じゃがいも, きび砂糖	サラダ油	846 34.8 20.8 3.6
30日	牛乳 ごはん	ドライカレー フルーツのゼリーあえ ワカメスープ	豚肉, 鶏レバー, 木綿豆腐	牛乳, わかめ	にんじん, 青ピーマン	玉葱,にんにく,しょうが, もやし,りんごピューレ, みかん缶,パイン缶, 黄桃缶,えのきたけ, ねぎ,干し椎茸	ごはん, 上白糖	サラダ油, ごま	786 31.6 14.3 2.9

## こんだて

日	こんだて名	主な食品名と体の中でのほたらき						栄養価	
		あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる			
		1群 魚肉,卵,大豆製品	2群 牛乳,乳製品,小魚,海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜,果物	5群 米,パン,めん,いも,砂糖	6群 油脂		
1日	牛乳 ごはん	さばの味噌煮 わかめとキャベツのあえもの けんちん汁	鯖,みそ, かつお節, 木綿豆腐	牛乳, わかめ, だし昆布	にんじん	キャベツ, だいこん, ねぎ, こんにゃく	ごはん, じゃがいも, でん粉, 上白糖	ごま油	792 30.9 19.7 3.1
2日	牛乳 ごはん	揚げぎょうざ(2こ) 春雨の炒め物 豆腐スープ	豚肉, バラベーコン, 絹ごし豆腐, 鶏肉	牛乳	にんじん, 青ピーマン	しょうが,キャベツ, もやし,干し椎茸, はくさい,たけのこ, ねぎ,きくらげ, 玉葱,にんにく	ごはん, 緑豆はるさめ, きび砂糖, でん粉, 小麦粉	サラダ油, ごま油	778 22.4 22.0 3.0
5日	牛乳 ごはん	鮭のバターしょうゆ焼き 小松菜のサラダ 油麩の味噌汁 アーモンドフィッシュ	鮭,みそ, まぐろ油漬, 木綿豆腐, かつお節	牛乳, 煮干し	ごまつな, にんじん	キャベツ, きゅうり, 玉葱,ねぎ	ごはん, じゃがいも, アーモンド, 上白糖, 油麩,水あめ	バター	775 33.5 20.8 3.1
6日	牛乳 ごはん	ポテトコロツケ バックソース 豚肉とキャベツのかき油炒め みつばのすまし汁	豚肉, 絹ごし豆腐, かつお節	牛乳, わかめ, だし昆布	にんじん, 糸みつば	キャベツ,もやし, えのきたけ,玉葱, ねぎ,干し椎茸, きぬさや,いんげん, でん粉	ごはん, じゃがいも, パン粉, 小麦粉, でん粉	サラダ油, ごま油	775 27.9 18.0 2.6
7日	牛乳 ツイストパン	豆腐ハンバーグのケチャップソース コールスローサラダ クリームシチュー	豚肉, 豆腐, バラベーコン	牛乳, スキムミルク, 生クリーム, チーズ	にんじん, ブロッコリー, パセリ	キャベツ, きゅうり, 玉葱	ツイストパン, きび砂糖, じゃがいも, パン粉	サラダ油, バター	846 29.6 33.0 5.0
8日	牛乳 ごはん	厚焼たまごのそぼろあんかけ 荻わかめの炒り煮 えのきたけの味噌汁	卵,鶏肉, 油揚げ, かつお節, 木綿豆腐, みそ	牛乳, くきわかめ, 煮干し, かつお節, だし昆布	にんじん	干し椎茸, 大豆もやし, えのきたけ, こんにゃく, ねぎ	ごはん, 上白糖,でん粉, きび砂糖, じゃがいも, 庄内きざみ麩	サラダ油	769 28.6 19.6 2.8
9日	牛乳 ごはん	豚ヒレカツ バックソース グリーンサラダ かき玉汁 みかんゼリー★	卵,豚肉, 絹ごし豆腐, かつお節	牛乳, だし昆布	にんじん, ブロッコリー, 糸みつば	キャベツ, きゅうり, コーン, 干し椎茸	ごはん, でん粉, パン粉, 小麦粉	サラダ油	791 29.9 19.1 2.2

※都合により献立を変更する場合があります。太字斜体の食品は、東松島市の地場産物です。  
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、アレルギー献立表を用意しておりますので、各学校にお問い合わせください。