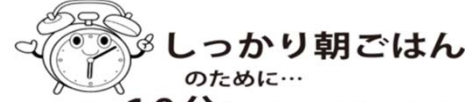


8・9月 給食だより (中学校)



平成29年 8・9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。

どんな夏休みだったでしょうか? いよいよ新学期が始まります。体調を整えて、長い2学期を元気に楽しく過ごしましょう。



しっかり朝ごはん
のために...
あと**10分**早く起きてみよう!
★時間がなくて食べられない人
★食べていても早食いをしている人
こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう。たかが10分されど10分。この10分の違いが朝ごはん生活をかえることの第一歩に

■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)

8月24日(木)・25日(金) 未来中のみ実施	28日(月) 一・二中のみ実施
29日(火) 未来中	
9月 4日(月) 一・二中	5日(火) 赤井南小5年
6日(水) 大曲小6年,赤井南小5年	7日(木) 大曲小6年,赤井南小5年, 宮野森小6年
8日(金) 宮野森小6年	12日(火) 赤井小5年
13日(水) 赤井小5年,桜華小4・6年,一・中2年	14日(木) 東小6年,赤井小5年, 桜華小6年,一・中2年
15日(金) 東小6年	19日(火) 西小
21日(木) 大塩小6年	22日(金) 大塩小6年,宮野森小
26日(火) 宮野森小	28日(木)・29日(金) 西小6年

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

こんだて

日	こんだて名 ★は各校配送	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	
24木	牛乳 ごはん	さばのみそ煮 莖わかめの炒り煮 けんちん汁	鯖,油揚げ,みそ,かつお節,木綿豆腐	牛乳,くきわかめ,だし昆布	にんじん	干し椎茸,大豆もやし,だいこん,ねぎ,こんにやく	ごはん,きび砂糖,じゃがいも,でん粉,上白糖	821 32.3 22.3 3.0
25金	牛乳 ごはん	厚焼たまこのそぼろあんかけ カレー肉じゃが みつばのすまし汁	卵,鶏肉,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	玉葱,えだまめ,えのきたけ,ねぎ,干し椎茸,きぬさや,こんにやく,きび砂糖	ごはん,上白糖,でん粉,じゃがいも,きび砂糖	803 29.3 18.3 2.5
28月	牛乳 ごはん	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 小松菜のおかか和え だいこんの味噌汁	鶏肉,木綿豆腐,油揚げ,かつお節,みそ	牛乳,煮干し	ピーマン,ごまつな,にんじん	キャベツ,だいこん,ねぎ,しょうが	ごはん,でん粉,じゃがいも,上白糖	840 31.3 23.0 2.7
29火	牛乳 ごはん	チーズ入笹かまのピカタ 炒めビーフン 肉だんごスープ	笹かま,チーズ,卵,豚肉,鶏肉	牛乳,あおさ	にんじん,ピーマン	しょうが,キャベツ,玉葱,はくさい,干し椎茸,ねぎ,もやし	ごはん,小麦粉,ビーフン,でん粉,パン粉	775 29.0 17.4 3.4
30水	牛乳 ツイストパン	かぼちゃコロツケ バックソース なすと大豆のトマト煮 キャベツのスープ煮	バラベーコン,だいず,豚肉	牛乳	かぼちゃ,トマト,にんじん,パセリ	なす,玉葱,にんにく,セロリ,しょうが,キャベツ,だいこん	ツイストパン,マカロニ,パン粉,小麦粉,じゃがいも,でん粉,上白糖	826 27.6 29.9 4.0
31木	牛乳 ごはん	あじのハンバンジーソース もやしとウィンナーのソテー キムチ豚汁	あじ,ウィンナー,豚肉,みそ,木綿豆腐	牛乳	にんじん,にら	ねぎ,しょうが,もやし,はくさい,だいこん,えのきたけ,玉葱	ごはん,上白糖,じゃがいも	783 35.0 19.3 2.9
1金	牛乳 麦ごはん	チキンカレー 大豆と小魚のごまがらめ コールスローサラダ	かえり煮干し,だいず,鶏肉,いんげん豆	牛乳,チーズ,スキムミルク	にんじん,ブロッコリー	えだまめ,キャベツ,きゅうり,コーン,玉葱,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	857 29.4 24.5 2.7
4月	牛乳 ごはん	ポテトと鶏レバーのケチャップ和え きゅうりとわかめサラダ 卵とレタスのスープ	鶏レバー,卵,ショルダーベーコン,絹ごし豆腐	牛乳,わかめ	にんじん	えだまめ,きゅうり,もやし,レタス,玉葱,しょうが	ごはん,じゃがいも,きび砂糖,でん粉	773 25.0 19.7 2.9
5火	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 えのきたけの味噌汁	豚肉,木綿豆腐,かつお節,みそ	牛乳,煮干し	にんじん	キャベツ,もやし,えのきたけ,だいこん,ねぎ,玉葱,コーン,いんげん	ごはん,庄内きざみ麩,じゃがいも,パン粉,小麦粉,でん粉,上白糖	803 30.0 19.1 3.1
6水	牛乳 パン	オムレツのデミソースかけ 海藻サラダ ミネストローネスープ	ショルダーベーコン,だいず,卵	牛乳,生クリーム,わかめ,こんぶ,とさかのり	にんじん,トマト,パセリ	玉葱,きゅうり,キャベツ,コーン,にんにく,セロリ,だいこん	パン,パン粉,マカロニ,上白糖	771 27.1 26.9 4.1
7木	牛乳 ごはん	鶏ささみのレモン煮 小松菜とコーンサラダ きのこのスープ ぶどうゼリー★	鶏ささみ,まぐろ油漬,ショルダーベーコン,木綿豆腐	牛乳	ごまつな,にんじん	レモンジュース,キャベツ,コーン,干し椎茸,たけのこ,えのきたけ,たまごたけ,ねぎ	ごはん,でん粉,上白糖	804 34.3 19.4 3.0

※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。

今月の食育相談日 9月19日(火)

「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 ★は各校配送	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	
8金	牛乳 ごはん	赤魚の照り焼き 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,油揚げ,かつお節,みそ,木綿豆腐	牛乳,昆布,煮干し	にんじん	しょうが,ごぼう,えだまめ,キャベツ,ねぎ,こんにやく	ごはん,上白糖,でん粉,きび砂糖	797 36.4 19.6 3.7
11月	牛乳 ごはん	鶏肉の中華から揚げ 春雨の炒め物 豆腐スープ	鶏肉,豚肉,バラベーコン,絹ごし豆腐	牛乳	にんじん,ピーマン	ねぎ,しょうが,キャベツ,もやし,干し椎茸,はくさい,たけのこ,きくらげ	ごはん,でん粉,きび砂糖,緑豆はるさめ	809 27.8 23.4 3.4
12火	牛乳 ごはん	さばのごま風味焼き ひじきとごぼうのいり煮 味噌スープ	さば,みそ,さつま揚げ,かつお節,豚肉	牛乳,ひじき,だし昆布	にんじん,にら	しょうが,ねぎ,ごぼう,えだまめ,もやし,はくさい,コーン,にんにく,こんにやく	ごはん,上白糖	843 30.6 28.0 4.5
13水	牛乳 横割丸パン	ハンバーグのきのこソース グリーンサラダ コンソープ	バラベーコン,豚肉,鶏肉	牛乳,スキムミルク	にんじん,ブロッコリー,パセリ	ぶなしめじ,たまごたけ,玉葱,キャベツ,きゅうり,コーン,しょうが	横割丸パン,上白糖,じゃがいも,パン粉	864 32.3 31.3 4.3
14木	牛乳 ごはん	ちくわのいそべ揚げ 筑前煮 白菜と油揚げの味噌汁	ちくわ,鶏肉,かつお節,油揚げ,みそ,木綿豆腐	牛乳,だし昆布,煮干し,あおさ	にんじん	ごぼう,ねぎ,たけのこ,干し椎茸,きぬさや,はくさい,こんにやく	ごはん,きび砂糖,小麦粉,でん粉	844 29.2 26.9 2.6
15金	牛乳 ごはん	ますのねぎソース 豆もやしのナムル かき玉汁 ヨーグルト★	ます,卵,絹ごし豆腐,かつお節	牛乳,だし昆布,ヨーグルト	ごまつな,にんじん,糸みつば	ねぎ,大豆もやし,干し椎茸,しょうが,にんにく	ごはん,きび砂糖,上白糖,でん粉	801 37.6 19.0 3.4
19火	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 大学芋(3こ) 小松菜のサラダ	木綿豆腐,豚肉,みそ	牛乳	にんじん,にら,ごまつな	干し椎茸,しょうが,ねぎ,にんにく,もやし,キャベツ,きゅうり	ごはん,きび砂糖,でん粉,さつまいも,上白糖	854 30.2 21.9 3.7
20水	牛乳 食パン	いちごジャム 鶏肉アップルソース きのこペンネのソテー 野菜スープ	鶏肉,ウインナー,豚肉	牛乳	にんじん,ピーマン	玉葱,りんごピューレ,きび砂糖,ジャム,ペンネマカロニ,にんにく,セロリ,しょうが	食パン,豆乳食パン,きび砂糖,ジャム,ペンネマカロニ,じゃがいも	772 37.0 24.9 3.8
21木	牛乳 ごはん	豆腐メンチカツ バックソース キャベツのおかか和え ひきな汁	かつお節,木綿豆腐,油揚げ,みそ,豚肉	牛乳,煮干し	にんじん	キャベツ,玉葱,もやし,だいこん,ねぎ	ごはん,じゃがいも,白玉まめふ,パン粉	813 29.3 21.2 2.7
22金	牛乳 ごはん	ドライカレー フルーツ杏仁 ワカメスープ	豚肉,鶏レバー,木綿豆腐	牛乳,杏仁豆腐,わかめ	にんじん,ピーマン	玉葱,にんにく,しょうが,りんごピューレ,みかん缶,パイン缶,黄桃缶,ねぎ,りんご缶,たけのこ缶,えのきたけ,もやし,干し椎茸	ごはん,上白糖	795 32.0 14.4 2.9
25月	牛乳 ごはん	ツナ卵焼きあんかけ わかめとキャベツの和えもの ワンタンスープ ヨーグルト★	卵,まぐろ油漬,かつお節,豚肉	牛乳,わかめ,ヨーグルト,だし昆布	にんじん	キャベツ,干し椎茸,たけのこ缶,はくさい,ねぎ	ごはん,上白糖,でん粉,ワンタンの粉	803 29.6 14.9 3.2
26火	牛乳 ごはん	さんまのオレンジ煮 きんぴらごぼう じゃがいもの味噌汁	さんま,豚肉,木綿豆腐,かつお節,みそ	牛乳,煮干し	にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ,オレンジ,こんにやく	ごはん,上白糖,きび砂糖,じゃがいも,庄内きざみ麩	810 29.4 21.5 2.8
27水	牛乳 米粉パン	やきそば 焼き栗コロツケ 大根サラダ	豚肉	牛乳	にんじん,ブロッコリー,ピーマン	だいこん,コーン,もやし,玉葱,キャベツ,しょうが	米粉パン,やきそば,パン粉,じゃがいも,小麦粉,でん粉,さつまいも	882 33.2 19.8 4.2
28木	牛乳 麦ごはん	中華飯 ポークシューマイ(3こ) バックしょうゆ 小松菜とわかめのサラダ	豚肉,うずらの卵,えび,いか	牛乳,わかめ	ごまつな,にんじん	もやし,玉葱,はくさい,きくらげ,干し椎茸,たけのこ,きぬさや,しょうが,にんにく	ごはん,米粒麦,きび砂糖,でん粉,小麦粉	796 29.8 23.0 4.6
29金	牛乳 ごはん	鮭フライ バックソース 韓国風肉じゃが すまし汁	鮭,豚肉,絹ごし豆腐,かつお節	牛乳,だし昆布	にんじん,糸みつば	にんにく,ねぎ,玉葱,えだまめ,たまごたけ,こんにやく	ごはん,じゃがいも,きび砂糖,でん粉,パン粉,小麦粉	859 32.4 20.6 2.6