

# 7月 給食だより (中学校)

7月になり、暑さが一段と厳しくなってきました。この時期は、気温や湿度の急な変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事と栄養を補給し、十分な休養をとることが大切です。夏バテを防いで、元気に夏休みを迎えましょう！！

令和元年 7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。

## 今月の食育相談日 7月18日(木)

「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)

※栄養価の表示

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
食塩(g)

### ■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(月) 鳴瀬未来中
- 2日(火) 赤井小4年
- 3日(水) 鳴瀬桜華小5年
- 4日(木) 鳴瀬桜華小5年
- 5日(金) 鳴瀬桜華小5年
- 8日(月) 宮野森小5年
- 9日(火) 宮野森小5年
- 10日(水) 宮野森小5年
- 19日(金) 宮野森小1～5年のみ給食あり

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
			赤のなかま 血や肉になる		緑のなかま 体の調子を整える		黄色のなかま 熱や力のもとになる		
			1群 魚,肉,卵,豆,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,麺,いも,砂糖	6群 油脂	
1月	牛乳 ごはん	赤魚のハンパソソース キャベツのおかか和え 卵スープ ヨーグルト☆	赤魚 かつお節 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごまつな	ねぎ,キャベツ もやし,玉葱 きくらげ,生姜	ごはん 砂糖 でん粉	ごま ごま油	813 34.9 18.8 3.4
2火	牛乳 ごはん	チーズ入り笹かまのピカタ チャーシュー豆腐 ごま入りもやしスープ	笹かま,チーズ 鶏卵,豚肉 厚揚げ,みそ	牛乳 あおさ粉	にんじん 青ピーマン	玉葱,干し椎茸 たけのこ,もやし コーン	ごはん 小麦粉,砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	803 35.9 18.3 4.0
3水	牛乳 ミルク パン	鶏肉アップルソース 大豆のトマト煮 キャベツのスープ煮	鶏肉 バラベーコン 大豆,豚肉	牛乳	トマト にんじん パセリ	りんご,ビュレ 大根,玉葱 にんにく,セロリー 生姜,キャベツ	ミルクパン きび砂糖 マカロニ	サラダ油 オリーブ油	796 38.7 27.5 3.9
4木	牛乳 ごはん	ツナ卵焼きあんかけ カレー肉じゃが だいこんの味噌汁	鶏卵,ツナ 豚肉,かつお節 みそ 木綿豆腐	牛乳 煮干し	にんじん	玉葱,こんにゃく えだまめ 大根,ねぎ	ごはん,砂糖 でん粉,まめふ じゃがいも きび砂糖	サラダ油	783 29.8 17.0 3.2
5金	牛乳 ごはん	★七夕の行事食★ 星のコロッケ パックソース 小松菜のツナ和え 七夕すまし汁 セタゼリー☆	まぐろ油漬け なると 絹ごし豆腐 かつお節 豚肉,鶏肉	牛乳 だし昆布	ごまつな 糸みつば にんじん オクラ	もやし,キャベツ えのきたけ 干し椎茸,玉葱 なつみかん メロン	ごはん,砂糖 でん粉 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉,パン粉	サラダ油	805 25.0 20.0 2.4
8月	牛乳 ごはん	ポークシューマイ (3個) イート給食の日 豆もやしのナムル マーボー豆腐	木綿豆腐 豚肉,大豆 みそ	牛乳	ごまつな にんじん にら	大豆もやし 干し椎茸,生姜 にんにく,ねぎ 玉葱	ごはん,砂糖 きび砂糖 でん粉 小麦粉	ごま ごま油 サラダ油	875 34.4 27.7 4.6
9火	牛乳 ごはん	さばの味噌煮 茎わかめの炒り煮 けんちん汁 旬のくだもの「すいか」	さば,みそ 油揚げ かつお節 木綿豆腐	牛乳 茎わかめ だし昆布	にんじん	こんにゃく,ねぎ 大豆もやし 大根,干し椎茸 小玉すいか	ごはん きび砂糖 じゃがいも 砂糖 コーンスターチ	サラダ油 ごま油	881 34.2 25.0 2.8
10水	牛乳 米粉 パン	オムレツのケチャップソース フルーツ杏仁 やきそば	豚肉 鶏卵	牛乳 杏仁豆腐	にんじん 青ピーマン	みかん缶 パイン缶 黄桃缶,りんご缶 もやし,玉葱 キャベツ,生姜	米粉パン きび砂糖 やきそば 砂糖	サラダ油	831 31.9 18.9 3.8
11木	牛乳 ごはん	白身魚フライ パックソース もやしとウインナーのソテー きのこのスープ 鉄強化ヨーグルト(中学校のみ)☆	ホキ ウインナー ショルダーベーコン 木綿豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	もやし,ぶなしめじ えのきたけ たもぎたけ たけのこ,ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 でん粉	サラダ油	816 31.1 23.0 3.0
12金	牛乳 麦 ごはん	大豆と小魚のごまがらめ コールスローサラダ 夏野菜カレー	大豆,豚肉 鶏レバー	牛乳 かえり煮干し チーズ スキムミルク	にんじん 青ピーマン トマト	えだまめ,キャベツ きゅうり,コーン 玉葱,にんにく,なす りんご,ビュレ	ごはん 米粒麦,砂糖 じゃがいも	アーモンド ごま サラダ油	897 30.6 24.3 2.9
16火	牛乳 ごはん	ちくわのいそべ揚げ 結び昆布の五目煮 かき玉汁	ちくわ,鶏肉 大豆,かつお節 鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳,昆布 だし昆布 あおさ粉	にんじん 糸みつば	えだまめ,ごぼう こんにゃく 干し椎茸	ごはん 砂糖,きび砂糖 でん粉,小麦粉 天ぷら粉 でん粉	サラダ油	834 30.4 26.1 3.2
17水	牛乳 横割り 丸パン	ハンバーグケチャップソース ブロッコリーサラダ コーンスープ	鶏肉,豚肉 バラベーコン	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ,きゅうり 玉葱,コーン にんにく	横割り丸パン 砂糖 じゃがいも	バター サラダ油	866 32.0 30.6 4.3
18木	牛乳 ごはん	鶏肉の中華から揚げ きゅうりとわかめのサラダ ワンタンスープ 冷凍パインアップル☆	鶏肉 ショルダーベーコン	牛乳,わかめ	にんじん	ねぎ,生姜 きゅうり,もやし 干し椎茸,たけのこ はくさい パインアップル	ごはん でん粉 きび砂糖 ワンタン	サラダ油 ごま油	808 32.5 19.2 3.5
19金	牛乳 ごはん	豚丼の具 キャベツのごま炒め じゃがいもの味噌汁	豚肉,油揚げ 木綿豆腐 かつお節,みそ	牛乳,煮干し	にんじん	生姜,玉葱 こんにゃく,もやし 干し椎茸,キャベツ 大根,ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも まめふ	サラダ油 ごま	772 34.4 18.3 2.9

※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。