

6月 給食だより (中学校)

いよいよ梅雨入りの時期になりました。ジメジメとした日が続くので、特に食中毒の予防が大切です。食事前の手洗いや、清潔なハンカチの準備など身の周りの衛生に気を付けましょう。そして今月は食育月間です。この機会に、普段の食生活を見直してみよう。

令和元年 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。

■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)

- 3日(月) 赤井小
- 4日(火) 西小5年
- 5日(水) 西小5年
- 6日(木) 赤井小6年、西小5年
- 7日(金) 赤井小6年
- 10日(月) 全中学校
- 11日(火) 全中学校
- 12日(水) 赤井小、全中学校
- 14日(金) 一中
- 17日(月) 二中
- 20日(木) 一中、二中
- 21日(金) 一中、二中
- 24日(月) 大塩小5年、未来中
- 25日(火) 東小5年、大塩小5年
- 26日(水) 東小5年、大塩小5年、赤井南小6年、二中
- 27日(木) 東小5年、赤井南小6年
- 28日(金) 大曲小4年

こんだて

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

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、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		
3月	牛乳 ごはん	あじの香味焼き肉じゃが キャベツと油揚げの味噌汁	豚肉、油揚げ かつお節、みそ あじ、木綿豆腐	牛乳 煮干し	にんじん	玉葱、こんにやく えだまめ、ねぎ キャベツ、しょうが にんにく	ごはん じゃがいも 砂糖 きび砂糖	サラダ油 ごま ごま油	826 36.7 20.7 3.1
4火	牛乳 ごはん	チーズ入笹かまの磯辺揚げ かみかみサラダ 肉だんごスープ レモンゼリー★	笹かま、鶏卵 ロースハム いか、鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ あおさ粉	にんじん	だいこん、きゅうり キャベツ、干し椎茸 ねぎ、もやし、玉葱 ナタデココ	ごはん、 天ぷら粉 春雨、砂糖 でん粉	サラダ油 ごま ごま油	774 27.2 19.5 3.5
5水	牛乳 ミルク パン	オムレツのケチャップソース チンゲン菜のソテー コーンスープ	鶏卵 バラベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん チンゲンサイ パセリ	大豆もやし、玉葱 コーン	ミルクパン 上白糖 じゃがいも	サラダ油 バター	877 30.0 33.0 4.4
6木	牛乳 ごはん	いわしの梅煮 鶏肉と大根の煮物 小松菜と卵のスープ	いわし、鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが、ごぼう だいこん、玉葱 えだまめ、うめ	ごはん きび砂糖 でん粉、砂糖	サラダ油	752 89.9 19.4 3.1
7金	牛乳 麦ごはん	トンカツ ブロッコリーサラダ ポークカレー	豚肉 いんげん豆 大豆	牛乳 スキムミルク チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ、きゅうり、 しょうが、にんにく 玉葱、グリーンピース りんごビューレ	ごはん、米粒麦 じゃがいも パン粉 コーンスターチ	サラダ油	890 65.6 24.0 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 6月19日(水)

「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、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	
10月	牛乳	中総体振替休業日 給食なし						
11火	牛乳	中総体予備日 給食なし						
12水	牛乳	中総体予備日 給食なし						
13木	牛乳 ごはん	鶏肉のてり焼き 小松菜のさつと煮 キムチ豚汁 ヨーグルト★	鶏肉、油揚げ 豚肉、みそ 木綿豆腐	牛乳 ヨーグルト	ごまつな にんじん	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 でん粉 じゃがいも	851 41.6 17.4 3.2
14金	牛乳 ごはん	大学芋(3こ) きゅうりとわかめのサラダ マーボー豆腐 イト給食の日	木綿豆腐 豚肉、大豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゅうり、もやし 干し椎茸、しょうが にんにく、ねぎ	ごはん さつまいも 上白糖、でん粉 きび砂糖	820 29.4 20.1 3.9
17月	牛乳 ごはん	厚焼きたまごのそぼろあんかけ もやしのピリ辛炒め 大根の味噌汁 メロン	鶏卵、鶏肉 豚肉、油揚げ 木綿豆腐 かつお節、みそ	牛乳 煮干し だし昆布	にんじん にら	もやし、ねぎ だいこん、メロン	ごはん 上白糖 でん粉 じゃがいも	779 33.4 19.1 3.0
18火	牛乳 ごはん	いかのかりんとう揚げ アーモンド入りサラダ 油麩入りはっと汁	いか、鶏肉 かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん ごまつな	キャベツ、だいこん ねぎ、干し椎茸 しょうが	ごはん、小麦粉 でん粉、上白糖 あぶらふ すいとん	829 31.7 18.6 2.9
19水	牛乳 ツイスト パン	モウカザメのピリカラ焼き 小松菜のサラダ クリームシチュー	モウカザメ 鶏肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	にんじん ごまつな パセリ	きゅうり、もやし 玉葱	ツイストパン じゃがいも	828 37.0 30.3 3.3
20木	牛乳 ごはん	ポテトと鶏レバーのケチャップ和え 春雨サラダ 塩ワタンスープ	鶏レバー ボンレスハム 鶏肉	牛乳	にんじん こねぎ	えだまめ、きゅうり キャベツ、はくさい もやし、たけのこ しょうが	ごはん じゃがいも きび砂糖、春雨 ワタン、でん粉	813 25.1 20.1 2.9
21金	牛乳 ごはん	鶏肉のガーリック焼き 豚肉とごぼうのみそ煮 みつばと卵のスープ	鶏肉、豚肉 みそ、鶏卵 木綿豆腐	牛乳	にんじん 糸みつば	ごぼう、こんにやく きぬさや、しょうが えのきたけ にんにく、きくらげ	ごはん きび砂糖 でん粉	787 41.0 17.0 3.5
24月	牛乳 ごはん	照り焼きハンバーグ 小松菜のツナ和え 白菜の味噌汁 味付けのり	鶏肉、かつお節 油揚げ、豚肉 木綿豆腐、みそ まぐろ油漬	牛乳 煮干し のり	ごまつな にんじん	もやし、キャベツ はくさい、ねぎ 玉葱、しょうが、 にんにく	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも	832 34.8 23.2 3.5
25火	牛乳 ごはん	かつおの竜田揚げ キャベツのごま炒め おくずかけ	かつお、油揚げ 木綿豆腐 かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん	キャベツ、もやし 干し椎茸、たけのこ こんにやく、きぬさや しょうが	ごはん、でん粉 上白糖 じゃがいも まめふ	848 35.0 25.6 2.1
26水	牛乳 米粉 パン	えびシュウマイ(3こ) 大根サラダ やきそば	えび、たい 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 青ピーマン	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、砂糖 小麦粉	850 35.1 21.3 4.4
27木	牛乳 ごはん	鶏ささみの香味ソース 結び昆布の五目煮 みそけんちん汁 鉄強化ヨーグルト★	鶏ささみ、鶏肉 大豆、かつお節 木綿豆腐、みそ	牛乳 昆布 煮干し ヨーグルト	にんじん	ねぎ、えだまめ ごぼう、こんにやく だいこん、しょうが	ごはん、でん粉 上白糖 きび砂糖 じゃがいも	893 41.8 20.8 3.6
28金	牛乳 麦ごはん	春巻き 海藻サラダ 中華飯	豚肉、鶏肉 うずらの卵 いか、えび	牛乳 海藻 わかめ	にんじん	きゅうり、キャベツ、玉葱 コーン、はくさい、もやし 干し椎茸、たけのこ きぬさや、しょうが	ごはん、米粒麦 上白糖、でん粉 はるさめ 小麦粉	874 30.9 27.0 4.6