

8・9月 給食だより (小学校)



令和元年 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。

楽しい夏休みが終わりました。元気に新学期を迎えることができましたか。バランスのとれた食事をして、十分な睡眠をとり、生活リズムを整えて、長い2学期を元気に楽しく過ごしましょう。

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)

8月22日(木) 東小、大曲小、赤井小、大塩小、西小、赤井南小、桜華小	9月6日(金) 赤井南小5年、宮野森小6年、一中	9月20日(金) 大塩小6年、西小1~4年
8月29日(木) 大曲小5年	9月11日(水) 赤井小5年、一中2年	9月24日(火) 全中学校
8月30日(金) 大曲小5年	9月12日(木) 東小6年、赤井小5年、一中2年	9月25日(水) 全中学校
9月2日(月) 大曲小5年、二中、未来中	9月13日(金) 東小6年、赤井小5年	9月26日(木) 西小6年、宮野森小
9月4日(水) 赤井南小5年、桜華小6年	9月17日(火) 西小	9月27日(金) 西小6年、宮野森小、赤井南小1~3年、全中学校
9月5日(木) 赤井南小5年、桜華小6年、宮野森小6年	9月18日(水) 大曲小6年	9月30日(月) 二中、未来中
	9月19日(木) 大曲小6年、大塩小6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		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		
22木	牛乳	ごはん	チキンなんばん バックタルタルソース ちゅうかめんサラダ くきわかめのスープ	鶏肉、鶏卵 ロースハム	牛乳 わかめ くきわかめ	にんじん こねぎ	キャベツ きゅうり、ピクルス えのきたけ	ごはん、小麦粉 砂糖、でん粉 中華めん	サラダ油 ごま油	634 22.4 22.7 2.5
23金	牛乳	むぎ ごはん	だいちとごさかなのごまがらめ コールスローサラダ チキンカレー	大豆、鶏肉 鶏卵 いんげん豆	牛乳 かえり煮干し チーズ スキムミルク	にんじん	えだまめ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、玉葱 にんにく、レモン果汁 りんごピューレ、コーン	ごはん 米粒麦 砂糖 じゃがいも	アーモンド サラダ油 ごま	723 24.7 22.1 2.1
26月	牛乳	ごはん	さばのたつたあげ こまつなのちゅうかあえ なめこのみそしる	さば 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ 煮干し	ごまつな にんじん 糸みつば	大豆もやし きゅうり、だいこん なめこのしょうが	ごはん でん粉、砂糖 きび砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	642 22.1 25.8 2.2
27火	牛乳	ごはん	にらたまのあんかけ かんこくふうにくじゃが しおワンタンスープ	鶏卵、豚肉 鶏肉、かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん こねぎ にら	にんにく、長ねぎ 玉葱、こんにやく えだまめ、はくさい もやし、たけのこ	ごはん、砂糖 でん粉、ワンタン じゃがいも きび砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	617 23.8 15.2 2.3
28水	牛乳	せわり ソフトパン	ウインナーのケチャップがけ だいこんサラダ やきそば	ウインナー 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	青割りソフトパン やきそば麺	サラダ油	709 26.5 25.6 3.5
29木	牛乳	ごはん	イカリングフライ(2こ) もやしのピリからいため のっぺいじる ひゅうがなつゼリー★	イカ、豚肉 油揚げ かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん にら	もやし、長ねぎ だいこん、はくさい ごぼう、こんにやく 日向夏果汁	ごはん、砂糖 じゃがいも でん粉、パン粉 小麦粉	サラダ油	645 26.6 16.2 2.6
30金	牛乳	ごはん	ポークシューマイ(2こ) はるさめサラダ マーボーどうふ	豚肉、木綿豆腐 大豆、みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり、キャベツ 干し椎茸、しょうが にんにく、長ねぎ 玉葱	ごはん、春雨 きび砂糖 でん粉、砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油 ごま	674 26.3 21.8 3.6
2月	牛乳	ごはん	さけのカレーマリネ ひじきとごぼうのいりに ごまいりもやしスープ	鮭、さつま揚げ かつお節 豚肉、みそ、大豆	牛乳 ひじき だし昆布	にんじん	ごぼう、こんにやく 玉葱、もやし コーン	ごはん、でん粉 三温糖、砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	639 28.2 17.2 3.2
3火	牛乳	ごはん	とりにくのガーリックやき キャベツとコーンのソテー けんちんじる てつきょうかヨーグルト★	鶏肉 木綿豆腐 かつお節	牛乳 だし昆布 ヨーグルト	にんじん	コーン、キャベツ だいこん、長ねぎ こんにやく にんにく	ごはん 砂糖、でん粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油	626 28.2 15.4 2.0
4水	牛乳	ミルク パン	かぼちゃグラタン ブロッコリーサラダ トマトとたまごのスープ	バラベーコン 絹ごし豆腐 鶏卵、豆乳	牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	キャベツ、きゅうり 玉葱、トマト、レタス	ミルクパン でん粉、米粉 じゃがいも、砂糖 米パスタ		651 22.4 31.8 3.2
5木	牛乳	ごはん	あかうおのパンバンジーソース むすびこんぶのごもくに はくさいとえのきたけのみそしる	赤魚、鶏肉 大豆、みそ かつお節 木綿豆腐	牛乳 昆布 煮干し	にんじん ごまつな	しょうが、長ねぎ えだまめ、ごぼう こんにやく、はくさい えのきたけ	ごはん でん粉、砂糖 きび砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	636 27.2 19.1 3.3

※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(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)

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		
6金	牛乳	ごはん	チーズいりさかさかまのピカタ もやしのソテー とうふのちゅうかに	笹かま、豚肉 鶏卵、木綿豆腐 バラベーコン	牛乳 あおさ粉 チーズ	チンゲンサイ にんじん にら	もやし、しょうが たけのこ、はくさい にんにく	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	631 27.3 18.1 3.4
9月	牛乳	ごはん	やきぐりコロツケ バックソース ぶたにくとキャベツのかきあぶらいため みそけんちんじる	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 ごぼう、だいこん 長ねぎ、こんにやく	ごはん、小麦粉 さつまいも、くり じゃがいも パン粉、砂糖	サラダ油 ごま油	620 21.2 18.5 2.0
10火	牛乳	ごはん	さばのねぎみそやき こまつなのさつとに きこのスープ りんご	さば、みそ 油揚げ ショルダーベーコン 木綿豆腐	牛乳	にんじん ごまつな	長ねぎ、もやし 干し椎茸、えのきたけ たまごたけ、たけのこ りんご	ごはん きび砂糖 砂糖	ごま	648 25.4 23.5 2.6
11水	牛乳	こめこ パン	オムレツのケチャップソース フルーツのゼリーあえ やきそば	豚肉、鶏卵	牛乳	にんじん 青ピーマン	みかん缶、パイン缶 黄桃缶、もやし、玉葱 キャベツ、しょうが	米粉パン きび砂糖 砂糖 やきそば麺	サラダ油	696 26.8 16.6 3.0
12木	牛乳	ごはん	さんまのかばやき ちくぜんに わかめのみそしる	さんま、鶏肉 大豆、かつお節 木綿豆腐、みそ	牛乳 だし昆布 わかめ 煮干し	にんじん	ごぼう、たけのこ 干し椎茸、こんにやく れんこん、キャベツ 長ねぎ、しょうが	ごはん 砂糖 きび砂糖 でん粉、砂糖	サラダ油 ごま油	656 26.4 22.4 2.5
13金	牛乳	ごはん	てりやきうさちゃんハンバーグ アーモンドいりサラダ おくずかけ【みやぎのきょうどりょうり】 おつきみだんご★	鶏肉、豚肉 木綿豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 だし昆布 寒天	にんじん ほうれんそう	玉葱、キャベツ 干し椎茸、こんにやく たけのこ、きぬさや にんにく、しょうが	ごはん、三温糖 でん粉、砂糖 じゃがいも まめふ、上新粉	アーモンド	673 20.9 17.6 2.1
17火	牛乳	ごはん	かつおフライ バックソース キャベツのごまいため だいこんのみそしる	かつお、油揚げ 木綿豆腐 かつお節、みそ さつま揚げ	牛乳 煮干し	にんじん	キャベツ、もやし だいこん	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま	631 26.6 19.8 2.2
18水	牛乳	ツイスト パン	とりにくのマスタード きのことペンネのクリームに やさしいスープ	鶏肉 バラベーコン ウインナー	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん ほうれんそう	玉葱、ぶなしめじ ごぼう、だいこん キャベツ、にんにく	ツイストパン マカロニ	サラダ油 バター	640 28.1 26.0 3.5
19木	牛乳	ごはん	あじのなんぼんづけ くきわかめのいりに あぶらふのみそしる アセロラゼリー★	あじ、油揚げ かつお節 木綿豆腐、みそ	牛乳 くきわかめ 煮干し	にんじん	長ねぎ、干し椎茸 こんにやく、キャベツ 大豆もやし アセロラ果汁	ごはん、でん粉 砂糖 きび砂糖 油麩	サラダ油	642 27.6 18.6 2.6
20金	牛乳	むぎ ごはん	ドライカレー フルーツヨーグルトあえ わかめスープ	豚肉、大豆 鶏レバー 木綿豆腐	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん 青ピーマン	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、たけのこ、もやし 長ねぎ、干し椎茸	ごはん 米粒麦 砂糖	サラダ油 ごま	651 27.6 14.6 2.5
24火	牛乳	ごはん	ますのねぎソース ぶたにくときのこのピリからいため はくさいとなすのみそしる ペビーチーズ	ます、豚肉 大豆、木綿豆腐 油揚げ、みそ かつお節	牛乳 煮干し チーズ	にんじん	長ねぎ、干し椎茸 ぶなしめじ、にんにく たけのこ、えだまめ はくさい、なす、しょうが	ごはん きび砂糖 砂糖	ごま油 ごま	671 37.7 22.2 2.6
25水	牛乳	よこわり まるパン	メンチカツ ポテトサラダ キャベツのスープに	豚肉、鶏肉 大豆、鶏卵	牛乳	にんじん パセリ	玉葱、きゅうり コーン、セロリ しょうが、キャベツ だいこん、ごぼう	横割り丸パン パン粉 じゃがいも でん粉、砂糖	サラダ油 マヨネーズ	654 22.3 29.9 2.9
26木	牛乳	ごはん	ごもくあつやきたまご こんぶのそぼろに とうふのカレーに	鶏卵、鶏肉 木綿豆腐 豚肉、かつお節	牛乳 ひじき きざみ昆布 だし昆布	にんじん ごまつな ほうれんそう	長ねぎ、たけのこ えだまめ、干し椎茸 しょうが、にんにく 玉葱、きくらげ	ごはん 砂糖 きび砂糖 でん粉	サラダ油	641 28.9 20.6 2.4
27金	牛乳	ごはん	セルフチャーハンのぐ サラダで元気「りっちゃんサラダ」 はるさめごもくスープ	豚肉、えび ロースハム かつお節 うずらの卵	牛乳 塩昆布	にんじん	玉葱、長ねぎ コーン、グリーンピース キャベツ、きゅうり しょうが、たけのこ はくさい、干し椎茸	ごはん 砂糖 春雨	サラダ油	601 29.9 16.3 2.9
30月	牛乳	ごはん	ポテトとぶたレバーのケチャップあえ まめもやしのナムル ちゅうかふうコーンスープ	絹ごし豆腐 鶏卵 豚レバー	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	えだまめ 大豆もやし 玉葱、コーン しょうが、にんにく	ごはん じゃがいも 三温糖、砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	614 22.6 17.7 2.6