

# 6月給食だより (中学校)

令和2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。

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

■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)

15日(月) 全中学校

## はしは正しく持ちましょう

はしをきちんと持って上手に使えると、スムーズに食事することができます。みなさんも毎日の食事で、正しいはしづかいを身に付けましょう！

## 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 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月	牛乳	お赤飯 ごま塩	鮭のバターじょうゆ焼き ひじきとごぼうのいり煮 東松島産みつばのすまし汁 みかんゼリー★	あずき 鮭、さつま揚げ かつお節 絹ごし豆腐	牛乳 ひじき だし昆布 わかめ	にんじん 絹さや 糸みつば	ごぼう、こんにやく コーン、えのきたけ 干し椎茸 長ねぎ、みかん	サラダ油 ごま バター	782 32.3 15.1 3.5	
2月	牛乳	ごはん	鶏ささみのレモン煮 東松島産小松菜のツナ和え ひきな汁	鶏ささみ、油揚げ まぐろ油漬け 木綿豆腐 みそ、かつお節	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 大根、長ねぎ	白絞油	800 39.0 19.3 2.6	
3月	牛乳	米粉 パン	オムレツのケチャップソース きのこペンネのソテー チキンミートボールのスープ さけるチーズ	鶏卵 ロースハム 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン パセリ	ぶなしめじ 玉ねぎ、にんにく キャベツ、生姜	米粉パン きび砂糖、砂糖 ペンネ、マカロニ でん粉	白絞油 オリーブ油	786 35.5 29.5 4.7
4月	牛乳	ごはん	〜むし歯予防デー〜 春巻 きんぴらごぼう ごま入りもやしスープ レモンゼリー★	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう、こんにやく 玉ねぎ、コーン キャベツ、もやし たけのこ、レモン果汁 ナタデココ	白絞油 サラダ油 ごま ラード	855 24.0 23.6 2.9	
5月	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 ポークカレー	大豆 豚肉 いんげん豆	牛乳 かえり煮干し スキムミルク チーズ	にんじん	えだまめ、キャベツ きゅうり、コーン 玉ねぎ、にんにく グリーンピース、生姜 りんごピューレ	アーモンド 白絞油 ごま サラダ油	908 29.8 23.3 2.7	
8月	牛乳	ごはん	きびなごフライ(3個) 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 きびなご	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、長ねぎ	白絞油 ごま、ごま油 サラダ油 オリーブ油	852 34.2 26.6 4.0	

※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。

今月の食育相談日 6月19日(金)

「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良し、電話をくださるも良し、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 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		
9月	牛乳	ごはん	ツナ卵焼きあんかけ 結び昆布の五目煮 キャベツと油揚げの味噌汁	鶏卵、ツナ 鶏肉、かつお節 大豆、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 こんにやく キャベツ、長ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉 きび砂糖	サラダ油	805 32.6 22.2 3.7
10月	牛乳	横割り 丸パン	ハンバーグのケチャップソース グリーンサラダ コーンスープ	鶏肉、豚肉 バラベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ、コーン	横割り丸パン きび砂糖 じゃがいも でん粉	バター サラダ油	860 32.1 31.0 4.1
11月	牛乳	ごはん	いわしの梅煮 切干大根の炒め煮 かき玉汁	いわし、鶏卵 油揚げ かつお節 絹ごし豆腐	牛乳 だし昆布	にんじん 糸みつば	切干大根、梅肉 こんにやく たまごたけ えだまめ、干し椎茸	ごはん きび砂糖 でん粉 水飴、砂糖	サラダ油	820 33.6 25.8 2.5
12月	牛乳	ごはん	チーズ入り笹かまのピカタ 豚肉とこんにやくのみそ炒め 豆腐スープ ヨーグルト★	笹かま、鶏卵 豚肉、みそ ショルダーベーコン 絹ごし豆腐 なると巻	牛乳 ヨーグルト チーズ	パセリ	にんにく、生姜 玉ねぎ、こんにやく えだまめ、はくさい たけのこ、長ねぎ きくらげ	ごはん 小麦粉 きび砂糖 上白糖	ごま油	817 34.3 18.5 3.9
15月	牛乳	中学校全校給食なし								
16月	牛乳	ごはん	赤魚のバンバンジーソース 肉じゃが 白菜と油揚げの味噌汁	赤魚、豚肉 油揚げ かつお節 みそ、木綿豆腐	牛乳 煮干し だし昆布	にんじん	長ねぎ、生姜 玉ねぎ こんにやく えだまめ、はくさい	ごはん 上白糖 じゃがいも きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油	809 36.2 18.6 2.8
17月	牛乳	背割り ソフト パン	ポークシューマイ(3個) 海藻サラダ やきそば	豚肉	牛乳、わかめ 荳わかめ 昆布、ふのり 赤とさか	にんじん 青ピーマン	きゅうり、大根 コーン、もやし 玉ねぎ、キャベツ 生姜	背割りソフトパン 焼きそば類 砂糖、小麦粉 でん粉	サラダ油	882 31.5 26.2 4.7
18月	牛乳	ごはん	白身魚フライ バックソース 炒めビーフン じゃがいもの味噌汁	ホキ、豚肉 木綿豆腐 かつお節、みそ	牛乳 煮干し	にんじん 青ピーマン	生姜、キャベツ 玉ねぎ、大根 長ねぎ	ごはん、油麩 ビーフン じゃがいも パン粉、小麦粉 でん粉	白絞油 ごま油 サラダ油	825 29.7 21.5 2.8
19月	牛乳	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 絹ごし豆腐	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ、にんにく、生姜 干し椎茸 みかん缶、パイン缶 黄桃缶、たけのこ 長ねぎ、りんごピューレ	ごはん 上白糖	サラダ油 ごま	800 32.1 16.0 3.2
22月	牛乳	ごはん	キャベツメンチカツ バックソース もやしとウィンナーのソテー キムチ豚汁	豚肉、鶏肉 ウィンナー みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん 青ピーマン	もやし、はくさい 大根、とうもろこし えのきたけ 玉ねぎ、キャベツ えだまめ、生姜	ごはん じゃがいも 砂糖、パン粉 でん粉	白絞油 サラダ油	848 29.6 26.3 3.3
23月	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 わかめとツナの和え物 けんちん汁	さば、みそ まぐろ油漬け 木綿豆腐 かつお節	牛乳 わかめ だし昆布	ごまつな にんじん	きゅうり、もやし 大根、長ねぎ こんにやく	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖	ごま油	824 33.8 24.2 3.1
24月	牛乳	ツイスト パン	ナスとトマトのグラタン ジャーマンポテト キャベツのスープ煮	バラベーコン 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん	玉ねぎ、セロリ 生姜、キャベツ 大根、なす、トマト にんにく	ツイストパン じゃがいも 米粉、砂糖	バター サラダ油	827 23.3 33.1 3.7
25月	牛乳	ごはん	ますのねぎソース キャベツのごま炒め ワンタンスープ 鉄強化ヨーグルト★	ます、油揚げ ショルダーベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	長ねぎ、キャベツ もやし、干し椎茸 たけのこ、はくさい 生姜	ごはん きび砂糖 上白糖 ワンタン	ごま油 サラダ油 ごま	812 34.9 18.4 3.1
26月	牛乳	ごはん	ちくわのいそべ揚げ 荳わかめの炒り煮 えのきたけの味噌汁 しそ味ひじき	ちくわ 油揚げ、みそ かつお節 木綿豆腐	牛乳 荳わかめ 煮干し、ひじき あおさ	にんじん	干し椎茸 こんにやく 大豆もやし、しそ えのきたけ、長ねぎ	ごはん、小麦粉 きび砂糖 じゃがいも きざみ麩 でん粉、砂糖	白絞油 サラダ油	801 29.2 21.4 3.5
29月	牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグの照り焼き 豚肉とキャベツのかき油炒め 大根の味噌汁	豚肉、油揚げ かつお節、みそ 木綿豆腐 鶏肉	牛乳、煮干し	にんじん	生姜、キャベツ もやし、大根 長ねぎ 玉ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉 パン粉、小麦粉	ごま油	828 34.5 25.8 3.2
30月	牛乳	ごはん	鶏肉の中華から揚げ イトくんサラダ 東松島産みつばと卵のスープ スティックパイン★	鶏肉 鶏卵 木綿豆腐	牛乳	ごまつな にんじん 糸みつば	長ねぎ、パイン缶 もやし、えのきたけ きゅうり、キャベツ きくらげ、生姜	ごはん でん粉 きび砂糖	白絞油 ごま油	813 35.3 22.2 3.1

※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。