

7月 給食だより (中学校)

令和3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。

■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(木) 大曲小5年、二中
- 2日(金) 赤井小4年
- 6日(火) 宮野森小5年
- 7日(水) 宮野森小5年、赤井小5年、赤井南小5年、
- 8日(木) 赤井小5年、赤井南小5年
- 9日(金) 赤井小5年、赤井南小5年
- 12日(月) 桜華小5年
- 13日(火) 桜華小5年
- 14日(水) 桜華小5年
- 20日(火) 大塩小、桜華小、宮野森小一、二、中

今月の食育相談日 7月16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)

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木	牛乳 ごはん	赤魚の竜田揚げ 結び昆布の五目煮 キャベツと油揚げの味噌汁 ヨーグルト★	赤魚、鶏肉、大豆 かつお節 油揚げ、みそ 木綿豆腐	牛乳、昆布 煮干し ヨーグルト	にんじん	えだまめ、ごぼう こんにやく、キャベツ 長ねぎ、生姜	ごはん、でん粉 きび砂糖 上白糖	白絞油 サラダ油	908 38.0 25.6 2.7
2金	牛乳 麦 ごはん	ドライカレー フルーツミックス わかめスープ	豚肉 ガルバングリツ 鶏レバー 木綿豆腐	牛乳、わかめ	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ、にんにく、生姜 りんご、みかん、パイナップル オレンジ、黄桃、もやし たけのこ、長ねぎ 干し椎茸、かぼちゃ	ごはん、米粒麦 上白糖	サラダ油 ごま	829 31.2 14.3 2.8
5月	牛乳 ごはん	星型コロッケ/バックソース 春雨の炒め物 七夕すまし汁 七夕ゼリー★	豚肉、なると 豆腐、かつお節 豆乳	牛乳 だし昆布 寒天	にんじん 糸みつば オクラ	もやし、えのきたけ 干し椎茸、玉ねぎ 夏みかん、メロン 生姜、キャベツ	ごはん、春雨 きび砂糖、麩 じゃがいも 上白糖、パン粉 小麦粉	白絞油 サラダ油 ごま油	930 29.5 21.6 4.3
6火	牛乳 ごはん	厚焼玉子のあんかけ 筑前煮 ひきな汁	鶏卵、鶏肉 かつお節 木綿豆腐 油揚げ、みそ	牛乳 だし昆布 煮干し	にんじん	ごぼう、たけのこ 干し椎茸、れんこん 大根、長ねぎ えだまめ	ごはん、三温糖 でん粉、まめふ こんにやく きび砂糖 じゃがいも	ごま油	799 32.1 20.0 3.0
7水	牛乳 食パン いちごジャム	ハンバーグおろしソース ペンネのナポリタンソー イタリアンスープ	豚肉、鶏肉 かつお節 ロースハム、鶏卵	牛乳、チーズ	にんじん 青ピーマン パセリ ごまつな	いちご、大根 玉ねぎ、ぶなしめじ にんにく	食パン、でん粉 上白糖、パン粉 ペンネ、マカロニ じゃがいも	サラダ油	845 33.2 29.1 4.9
8木	牛乳 ごはん	鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 豚汁 チーズ	鮭、油揚げ かつお節、豚肉 木綿豆腐、みそ	牛乳、煮干し チーズ	にんじん	切干大根、白菜 こんにやく、長ねぎ たまごたけ、大根 えだまめ、ごぼう	ごはん きび砂糖 じゃがいも	サラダ油	821 40.5 21.7 3.2
9金	牛乳 ごはん	ポークシューマイ(3個) 豆もやしのナムル マーボー豆腐	木綿豆腐 豚肉、鶏肉 大豆、みそ	牛乳	ごまつな にんじん にら	大豆もやし、玉ねぎ 干し椎茸 生姜、にんにく 長ねぎ、きくらげ	ごはん、上白糖 きび砂糖 でん粉 小麦粉	ごま ごま油 サラダ油	842 36.4 23.1 4.5
12月	牛乳 ごはん	鶏肉のてり焼き 肉じゃが もやしの味噌汁	鶏肉、豚肉 木綿豆腐 油揚げ、みそ かつお節	牛乳、煮干し	にんじん	生姜、玉ねぎ こんにやく えだまめ、もやし 長ねぎ	ごはん 上白糖、でん粉 じゃがいも きび砂糖	サラダ油	828 38.9 19.5 3.6
13火	牛乳 ごはん	〇イート給食の日〇 ソースカツ 東松島産小松菜とのりのいそべ和え かき玉汁 鉄強化ヨーグルト★	鶏卵、豆腐 かつお節 豚肉	牛乳 のり だし昆布 ヨーグルト	ごまつな にんじん 糸みつば	もやし、キャベツ 干し椎茸、きくらげ	ごはん、三温糖 でん粉 パン粉	白絞油	880 32.2 26.4 3.0
14水	牛乳 ソフト パン	ウインナーのケチャップかけ 大根サラダ 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	大根、コーン、もやし 玉ねぎ、キャベツ 生姜	ソフトパン 焼きそば類 上白糖	サラダ油	834 30.1 25.3 4.4
15木	牛乳 ごはん	さばの生姜醤油焼き もやしのピリ辛炒め わかめの味噌汁 旬の果物「すいか」	さば、豚肉 木綿豆腐 油揚げ、みそ かつお節	牛乳、わかめ 煮干し	にら にんじん	もやし、長ねぎ キャベツ、生姜 小玉すいか	ごはん、上白糖	サラダ油	862 35.3 27.1 2.8
16金	牛乳 麦 ごはん	大豆と小魚のごまがらめ 海藻サラダ 東松島産豚肉使用夏野菜カレー	大豆、豚肉 鶏レバー	牛乳、チーズ かえり煮干し わかめ、ふのり 昆布、赤とさか スキムミルク	にんじん 青ピーマン トマト	えだまめ、きゅうり キャベツ、コーン 玉ねぎ、にんにく なす、りんご	ごはん、米粒麦 上白糖 じゃがいも	アーモンド 白絞油 ごま サラダ油	863 30.5 21.0 3.3
19月	牛乳 ごはん	チーズ入り笹かまの磯辺揚げ 豚肉とこんにやくのみそ炒め 油麩入りはっと汁 アセロラゼリー★	笹かま 鶏卵、豚肉、みそ 鶏肉、かつお節	牛乳、チーズ あおさ粉 だし昆布	にんじん	にんにく、生姜 玉ねぎ、こんにやく えだまめ、大根 長ねぎ、干し椎茸 アセロラ	ごはん、油麩 天ぷら粉 きび砂糖 すいとん 上白糖	白絞油 ごま油	884 33.4 19.5 4.3
20火	牛乳 ごはん	かつおと大豆の揚げ煮 東松島産小松菜の中華和え キムチ豚汁	大豆、豚肉、みそ 木綿豆腐 かつお	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	大豆もやし、大根 きゅうり、白菜 えのきたけ、玉ねぎ 生姜	ごはん 中ざら糖 きび砂糖 じゃがいも 上白糖	白絞油 アーモンド ごま ごま油 サラダ油	821 37.3 23.3 3.5

※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。