

5月 給食だより (中学校)



令和4年 5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 5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 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	
11 水	牛乳 背割り ソフト パン	塩焼きそば ウインナーのケッチャップがけ フルーツのヨーグルト和え	ウインナー 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	みかん,パインアップル 黄桃,生姜,玉ねぎ もやし,キャベツ	ソフトパン,上白糖 焼きそば麺	サラダ油	853 28.4 26.8 3.9
12 木	牛乳 ごはん	赤魚の照り焼き ひじきと豆もやしの炒り煮 油麩入りはっと汁	赤魚,油揚げ かつお節,大豆 鶏肉	牛乳 ひじき だし昆布	にんじん ごまつな	生姜,大豆もやし こんにやく,だいこん 長ねぎ,干し椎茸	ごはん,上白糖 でん粉,油麩 小麦粉	サラダ油	774 33.6 16.9 2.5
13 金	牛乳 麦 ごはん	ポークカレー 大豆と小魚のごまがらめ 大根サラダ	大豆,豚肉 いんげん豆 鶏レバー	牛乳 かえり煮干し スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー	えだまめ,だいこん コーン,玉ねぎ,生姜 にんにく,りんご	ごはん,米粒麦 上白糖 じゃがいも	アーモンド 大豆油 ごま サラダ油 ドレッシング	862 30.2 21.9 2.9
16 月	振替休業日								
17 火	牛乳 ごはん	白身魚フライ/バックソース もやしのピリ辛炒め 卵入り白菜スープ	ホキ 豚肉,鶏肉 鶏卵	牛乳	にら にんじん	もやし,長ねぎ 干し椎茸,はくさい たけのこ	ごはん,上白糖 でん粉,小麦粉 パン粉	大豆油 サラダ油	771 34.1 20.0 3.4
18 水	牛乳 食パン	ミートサンド ブロッコリー-サラダ コーンポタージュ	豚肉 鶏レバー,大豆 バラベーコン	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん 青ピーマン ブロッコリー パセリ	玉ねぎ,キャベツ きゅうり,コーン にんにく	食パン,上白糖 じゃがいも ドレッシング	サラダ油 バター	809 35.7 25.1 4.6
19 木	牛乳 ごはん	鶏肉のアップルソースがけ 春雨キャベツのごま炒め のっぺい汁 アセロラゼリー★	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん	りんご,玉ねぎ キャベツ,もやし だいこん,はくさい ごぼう,こんにやく 長ねぎ,アセロラ	ごはん,きび砂糖 上白糖,じゃがいも でん粉	サラダ油 ごま ごま油	764 33.9 15.1 2.7
20 金	牛乳 ごはん	さばのごま風味焼き 東松島産小松菜の海苔和え ひきな汁	さば,みそ 木綿豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 のり 煮干し	ごまつな にんじん	生姜,長ねぎ,もやし キャベツ,だいこん	ごはん,上白糖 じゃがいも まめふ	ごま	787 30.6 26.0 2.9
23 月	牛乳 ごはん	セルフチャーハンの具 わかめとツナの和え物 豆腐の中華煮	豚肉,えび まぐろ,油漬け 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな にら	玉ねぎ,長ねぎ,コーン きゅうり,もやし,生姜 たけのこ,はくさい にんにく	ごはん,上白糖 でん粉	サラダ油 ごま油	803 40.7 20.5 3.9
24 火	牛乳 ごはん	あじのしょうゆ焼焼き 豚肉とキャベツのかき油炒め 味噌けんちん汁 ヨーグルト★	あじ,豚肉 木綿豆腐,油揚げ かつお節,みそ	牛乳 煮干し ヨーグルト	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 じゃがいも	ごま油	847 39.3 21.0 3.0
25 水	牛乳 米粉 パン	ポテトコロッケ/バックソース 大豆のトマト煮 キャベツのスープ煮	バラベーコン 大豆 鶏肉 いんげん	牛乳	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ,にんにく ぶなしめじ,セロリー 生姜,キャベツ だいこん,コーン	米粉パン マカロニ じゃがいも,パン粉 小麦粉,でん粉 砂糖	大豆油 オリーブ油 サラダ油	740 29.9 25.8 3.8
26 木	牛乳 ごはん	ハンバーグのおろしソースがけ 結び昆布の五目煮 東松島産三つ葉と玉子のスープ	豚肉,かつお節 鶏肉,大豆,鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳 昆布 だし昆布	にんじん 糸みつば	だいこん,えだまめ ごぼう,こんにやく 干し椎茸,きくらげ 玉ねぎ	ごはん,上白糖 きび砂糖,でん粉	サラダ油	799 34.4 23.0 2.7
27 金	牛乳 ごはん	春巻き アーモンド入りサラダ ごま入りもやしスープ	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ,玉ねぎ もやし,コーン,たけのこ	ごはん,上白糖 じゃがいも,春雨 小麦粉,でん粉	大豆油 アーモンド サラダ油 ごま	799 23.6 23.7 2.8
30 月	牛乳 ごはん	鶏肉のバーベキューソースがけ きんぴらごぼう ワタンスープ 鉄強化ヨーグルト★	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ,ごぼう こんにやく,干し椎茸 たけのこ,はくさい 長ねぎ	ごはん,はちみつ きび砂糖,ワタタン	サラダ油 ごま	780 37.0 13.8 2.8
31 火	牛乳 ごはん	さばのカレー竜田揚げ マーボー春雨 わかめの味噌汁	さば,豚肉 木綿豆腐,油揚げ かつお節,みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	生姜,長ねぎ 大豆もやし,だいこん にんにく	ごはん,でん粉 上白糖,はるさめ じゃがいも	大豆油 サラダ油	910 33.6 32.6 2.9

■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)

2日(月) 赤井小、大塩小、西小、南小、桜華小
23日(月) 東小、大曲小、赤井小、大塩小、西小、桜華小、宮野森小
24日(火) 東小、宮野森小、桜華小6年
16日(月) 全中学校

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

こんだて

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	
2 月	牛乳 ごはん	鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 春雨サラダ かきたま汁	鶏肉,ロースハム 鶏卵,絹ごし豆腐 かつお節 なる巻	牛乳,だし昆布	青ピーマン しょうが,きゅうり もやし,干し椎茸	ごはん,でん粉 じゃがいも 上白糖,春雨 三温糖	大豆油 アーモンド ごま,ごま油	826 33.3 19.0 2.8	
6 金	牛乳 ごはん	厚焼玉子のそぼろあんかけ 東松島産小松菜のツナ和え キムチ豚汁 かしわ餅★ <small>こどもの日お祝い給食</small>	鶏肉,豚肉 まぐろ,油漬け 卵,みそ 木綿豆腐,あずき かつおだし	牛乳 昆布だし	ごまつな にんじん	もやし,キャベツ コーン,はくさい だいこん,えのきたけ 玉ねぎ,長ねぎ	ごはん,上白糖 でん粉 じゃがいも もち米	827 32.2 19.0 3.7	
9 月	牛乳 ごはん	ささみのカレーマリネ 莖わかめの炒り煮 新じゃがの味噌汁 甘夏柑	鶏ささみ,油揚げ かつお節 木綿豆腐,みそ	牛乳 くきわめ 煮干し	にんじん	干し椎茸,こんにやく 大豆もやし,だいこん 長ねぎ,甘夏柑	ごはん,でん粉 きび糖,三温糖 じゃがいも	792 37.9 18.0 2.8	
10 火	牛乳 ごはん	揚げぎょうざ(3個) イトくんサラダ レタスと玉子のスープ 味付けのり	豚肉,鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 味つけのり	ごまつな にら にんじん	もやし,キャベツ きゅうり,玉ねぎ レタス,生姜	ごはん,でん粉 小麦粉	799 31.4 21.4 2.6	

※都合により献立を変更する場合があります。太字の食品は 東松島市の地場産品です。
※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。