

# 8・9月 給食だより (中学校)

令和4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。これからも新型コロナウイルス感染症予防を心がけた生活を送ることになります。給食時間も黙食が続きますが、少しでも楽しい給食時間になるよう、美味しく皆さんが元気になる給食を届けることができるように、給食センター一同頑張っています。

## ■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)

8月23日(火) 二中	9月14日(水) 東小6年、一中2・3年	9月26日(月) 全中
8月24日(水) 二中	9月15日(木) 東小6年、大曲小6年	9月27日(火) 西小3年、全中
9月7日(水) 西小5年、桜華6年	9月16日(金) 大曲小6年、一中3年	9月28日(水) 西小2年、大曲小2年
9月8日(木) 西小5年、桜華小6年	9月20日(火) 西小	9月29日(木) 西小1年、6年
9月9日(金) 西小5年、大塩小6年	9月21日(水) 大曲小3年	9月30日(金) 西小6年

※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、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月	牛乳	ごはん	豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、こんにやく、干し椎茸、キャベツ、もやし、きくらげ、長ねぎ、みかん	ごはん、上白糖	サラダ油	アーモンド	803 35.3 17.2 3.1
23火	牛乳	ごはん	あじ、豚肉、さつまいも、大豆、木綿豆腐、かつお節、みそ	牛乳	にんじん	ごぼう、えだまめ、えのきたけ、なす、長ねぎ	ごはん、上白糖	大豆油	ごま油	788 31.6 21.9 2.8
24水	牛乳	横割り丸パン	バラベーコン、鶏肉、豚肉	牛乳	にんじん	ぶなしめじ、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、セロリ、しょうが	丸パン、上白糖	オリーブ油	サラダ油	826 36.4 32.1 4.3
25木	牛乳	ごはん	鶏肉、みそ、大豆、かつお節、豚肉	牛乳	にんじん	えだまめ、ごぼう、こんにやく、玉ねぎ、キャベツ、コーン、長ねぎ、にんにく	ごはん、でん粉	大豆油	サラダ油	807 37.7 18.0 3.2
26金	牛乳	麦ごはん	豚肉、鶏レバー、焼きちくわ	牛乳	にんじん	玉ねぎ、にんにく、なす、りんご、えだまめ、きゅうり、キャベツ、コーン	ごはん、米粒麦	サラダ油	ドレッシング	901 32.0 19.7 3.2
29月	牛乳	ごはん	ホキ、豚肉、木綿豆腐、かつお節、みそ	牛乳	にんじん	にんにく、長ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、干し椎茸、玉ねぎ	ごはん、上白糖	大豆油	ごま油	820 30.3 20.8 3.2
30火	牛乳	ごはん	豚肉、絹ごし豆腐、鶏卵、さばいわし、かつお	牛乳	にんじん	もやし、長ねぎ、玉ねぎ、えのきたけ、きくらげ、キャベツ、干し椎茸、しょうが	ごはん、上白糖	大豆油	ショートニング	825 26.7 27.0 3.3
31水	牛乳	低塩パン	鶏肉、バラベーコン	牛乳	にんじん	レモン果汁、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、ぶなしめじ、にんにく	低塩パン	バター	ドレッシング	791 36.9 26.1 2.9
1木	牛乳	ごはん	かつお、油揚げ、さつまいも、木綿豆腐、かつお節、みそ	牛乳	にんじん	干し椎茸、こんにやく、切干大根、玉ねぎ、だいこん、えのきたけ、長ねぎ、ぶどう	ごはん	大豆油	ごま油	858 34.1 23.8 3.4
2金	牛乳	ごはん	かつお節、卵、豚肉、絹ごし豆腐、なると巻き	牛乳	にんじん	だいこん、えだまめ、こんにやく、玉ねぎ、はくさい、たけのこ、長ねぎ、きくらげ	ごはん、上白糖	サラダ油	ごま油	791 33.3 18.9 3.3
5月	牛乳	ごはん	ちくわ、まぐろ、油漬、豚肉、みそ、木綿豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、はくさい、だいこん、えのきたけ、玉ねぎ、長ねぎ	ごはん	大豆油	ごま油	796 30.2 23.6 3.4
6火	牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグの甘酢だれ、キャベツのごま炒め、けんちん汁、★お月見ゼリー	牛乳	にんじん	キャベツ、もやし、だいこん、ごぼう、ぶなしめじ、長ねぎ、玉ねぎ、みかん果汁	ごはん、上白糖	サラダ油	ごま油	847 28.5 25.8 2.7

※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。

## 食育相談日 9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)

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		
7水	牛乳	米粉パン	鶏肉、バラベーコン、ウインナー	牛乳	にんじん	しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、だいこん、セロリ、にんにく	米粉パン	大豆油	ごま油	785 39.1 29.2 3.7
8木	牛乳	ごはん	鮭、豚肉、みそ	牛乳	にんじん	レモン果汁、大豆、もやし、玉ねぎ、もやし、コーン、きゅうり	ごはん、でん粉	大豆油	ごま油	804 35.2 22.5 3.9
9金	牛乳	麦ごはん	豚肉、大豆、鶏レバー、絹ごし豆腐	牛乳	にんじん	玉ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、りんご、長ねぎ、えのきたけ、みかん、パインアップル、黄桃、いちご果汁	ごはん、米粒麦	サラダ油	ごま油	812 32.4 15.7 3.1
12月	牛乳	ごはん	鶏肉、鶏卵、豚肉、油揚げ、かつお節、みそ、木綿豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう、こんにやく、キャベツ、長ねぎ	ごはん	大豆油	サラダ油	821 40.6 22.0 2.5
13火	牛乳	ごはん	さば、鶏肉、なると巻き、油揚げ、かつお節	牛乳	にんじん	しょうが、もやし、キャベツ、玉ねぎ、たまご、長ねぎ	ごはん、上白糖	サラダ油		851 30.4 27.1 2.7
14水	牛乳	横割り丸パン	バラベーコン、鶏肉、豚肉、ハム、鶏卵	牛乳	にんじん	なす、玉ねぎ、白桃、ズッキーニ、にんにく、えのきたけ、きくらげ、はくさい、しょうが、長ねぎ	丸パン、上白糖	オリーブ油	ごま油	797 28.1 28.3 4.4
15木	牛乳	ごはん	木綿豆腐、豚肉、大豆、みそ	牛乳	にんじん	干し椎茸、きくらげ、しょうが、にんにく、長ねぎ、だいこん、コーン	ごはん	大豆油	ごま油	815 33.6 23.1 3.7
16金	牛乳	ごはん	赤魚、豚肉、かつお節、鶏卵、絹ごし豆腐、みそ	牛乳	にんじん	しょうが、だいこん、こんにやく、玉ねぎ、えだまめ、干し椎茸、きくらげ	ごはん、上白糖	ごま油	ごま	797 37.7 18.8 2.4
20火	牛乳	ごはん	笹かま、鶏卵、まぐろ、油漬、鶏肉、かつお節、豆乳	牛乳	にんじん	きゅうり、キャベツ、ごぼう、ぶなしめじ、こんにやく、長ねぎ、いちご果汁	ごはん	大豆油	ごま油	790 31.3 18.3 3.1
21水	牛乳	低塩パン	鶏肉、バラベーコン	牛乳	にんじん	もやし、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	低塩パン	大豆油	バター	862 29.3 30.5 3.4
22木	牛乳	ごはん	鶏肉、鶏卵、油揚げ、みそ、かつお節	牛乳	にんじん	干し椎茸、こんにやく、玉ねぎ、えのきたけ、りんご	ごはん	大豆油	ごま油	858 37.4 22.2 3.3
26月	牛乳	中学校給食なし								
27火	牛乳	中学校給食なし								
28水	牛乳	中学校給食なし								
29木	牛乳	麦ごはん	豚肉、鶏レバー、いんげん豆、鶏卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ、生姜、にんにく、りんご、えだまめ、コーン、キャベツ、きゅうり	ごはん	大豆油	ごま油	873 28.4 23.9 3.0
30金	牛乳	中学校給食なし								