

4月給食だより (小学校)



令和5年 4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)

10日(月) 西小2～6年のみ実施
11日(火) 東小、大曲小、赤井小、大塩小、西小、赤井南小、宮野森小、桜華小1年
12日(水) 大塩小1年、桜華小1年
13日(木) 桜華小1年
14日(金) 桜華小1年
17日(月) 未定
21日(金) 一中1年
24日(月) 全小、中、一中
25日(火) 二中3年、未定1年
26日(水) 二中3年、未定1年
27日(木) 二中3年
28日(金) 二中

東松島市の学校給食

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日ごろの食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。

〇ごはん(週4回)

東松島市産の『環境保全米ひとめぼれ一等米』を炊いています。白いごはんのほかに、麦ごはん、わかめごはんなどもあります。

〇パン(週1回)

無漂白の学校給食用国産小麦粉を使用し、内訳は北海道産『ゆめちか50%』宮城県産『夏黄金40%・シラネコムギ10%』になります。県内産『ひとめぼれ』を使用した米粉パンも登場します。

〇副食(おかず)

煮物、和え物、揚げもの、焼き物、汁物など「和食」を中心にバラエティに富んだ料理を心がけています。汁物は、かつお節や煮干し、昆布のだしをきかせ、薄味でもおいしく食べられるよう工夫しています。行事食、郷土料理、季節感のある料理も取り入れています。ほとんどの食材は、東松島産、宮城県産、国内産のものを使っています。

〇牛乳

日々成長している子どもたちに必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質を補うために、宮城県産の牛乳が毎日つきます。給食のない日でもおうちで1日1本(200cc)を飲むようにしましょう。アレルギーをお持ちのお子さんは、カルシウムを多く含む食品を意識して摂るようにしましょう。

★イート給食の日について★

毎月1回程度、東松島市産の特産品(地場産品)を多く使用した給食を提供しています。



アレルギー対応食について

アレルギー対応食は「アレルギー室」で専門の栄養士・調理員が調理しています。

対応しているのは、以下の2種類です。

A 卵・乳除去

B 卵・乳・えび・かに除去

除去して、代わりに別の材料を使用して調理します。(卵のみ、えびのみなど単品の除去はしていません。)

※アレルギー対応食実施の条件※

- ①医師の診断・検査により、食物アレルギーと診断されている。(学校生活管理指導表の提出)
- ②アレルギーが特定され、医師から食事療法を指示されている。
- ③家庭でも原因食品の除去など、食事療法を行っている。

ご相談は随時受け付けますが、ご相談を受けてから対応までの手続きに時間がかかります。詳しいことは、各小中学校および学校給食センターにお問い合わせください。

※東松島市の学校給食では以下の食材を使用しません
アレルギー特定原材料/卵・鶏卵・かに
特定原材料に準ずる/あわび・いくら・カシューナッツ
キウイフルーツ・くるみ・バナナ

給食費は、登録した口座より引き落としになります。



添付資料4_R5・R6 献立表

4月こんだてひょう

今月の食育相談日
4月19日(水)

「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	こんだてめい	★各校配送	おもな食品名と体の中でのほたるき					栄養価の表示 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
			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	きのうのなかま 体の調子を整える	きのうのなかま 体の調子を整える	
10月	牛乳	ごはん	鶏卵、かつお節、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、煮干し	にら、にんじん	だいこん、もやし、長ねぎ、ごぼう、はくさい、こんにゃく	ごぼう、上白糖、でん粉、じゃがいも	サラダ油
11月	牛乳	ごはん	鶏肉、鶏卵、絹ごし豆腐、かつお節	牛乳、わかめ、だし昆布	青ピーマン、ほうれんそう、にんじん	しょうが、もやし、えのきたけ、干し椎茸、長ねぎ	ごぼう、でん粉、じゃがいも、上白糖	大豆油、アーモンド、ごま
12月	牛乳	よごわりまるパン	鶏肉、豚肉、まぐろ、油揚げ、ウインナー	牛乳、生クリーム	ブロッコリー、にんじん	だいこん、きゅうり、たまねぎ、ぶなしめじ、えだまめ、りんご	丸いパン、上白糖、じゃがいも、米粉、でん粉	バター、ラード、ドレッシング
13月	牛乳	ごはん	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	長ねぎ、たまねぎ、こんにゃく、えだまめ、だいこん、しょうが	ごぼう、三温糖、じゃがいも、きび砂糖	ごま油、ごま、サラダ油
14月	牛乳	ごはん	マーボー豆腐、はるまき、まめ、もやし、ナムル	木綿豆腐、豚肉、大豆、みそ	牛乳	ごぼう、だいこん、にんじん、にら	ごぼう、上白糖、でん粉、米粉、小麦粉	大豆油、ごま油、サラダ油、ラード
17月	牛乳	ごはん	とうふハンバーグのあんかけ、ひじきのごもくじ、ちゅうがコーンスープ、★てつぎょうかヨーグルト	鶏肉、豚肉、さつま揚げ、大豆、鶏卵、絹ごし豆腐	牛乳、ひじき、ヨーグルト	にんじん、ごぼう	ごぼう、こんにゃく、えだまめ、たまねぎ、コーン	ごぼう、上白糖、でん粉、小麦粉、パン粉
18月	牛乳	ごはん	しらす、さかなフライのチリソース、アーモンドいりサラダ、ごめこワンタンのみそスープ	ホキ、豚肉、みそ	牛乳	にんじん、ごぼう	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ、もやし、たまねぎ、だいこん、コーン	ごぼう、上白糖、でん粉、米粉、小麦粉
19月	牛乳	ごはん	とりにく、バーベキューソース、チーズ入りジャーマンポテト、ミートボールスープ、★おいおいデザート(いちごゼリー)	鶏肉、ベーコン、豚肉、豆腐	牛乳、チーズ	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、りんご、キャベツ、だいこん、いちご	米粉、パン、はちみつ、パン粉、上白糖、じゃがいも
20月	牛乳	ごはん	あじのカレー、たつたあげ、いートくんサラダ、みそけんちん汁	あじ、木綿豆腐、油揚げ、かつお節、みそ	牛乳、煮干し	ごぼう、だいこん、にんじん	もやし、キャベツ、ごぼう、だいこん、長ねぎ、こんにゃく、しょうが	ごぼう、でん粉、じゃがいも
21月	牛乳	ごはん	ささかまのチーズピカタ、だいこんのそぼろ、あぶらふきはちま、おがかりかけ	笹かまぼこ、鶏肉、豚肉、鶏卵、かつお節	牛乳、チーズ、だし昆布、のり	パセリ、にんじん	こんにゃく、しょうが、ごぼう、だいこん、えだまめ、ごぼう、はくさい、長ねぎ、干し椎茸	ごぼう、小麦粉、上白糖、はちみつ、あぶら

小学校振替休業

25月	牛乳	ごはん	あかうおのバンバンジーソース、きりぼしだいこんのいりに、きのこ、ひじき、ひがし、まっしさん、あじつけのり	赤魚、油揚げ、かつお節、生揚げ、みそ	牛乳、煮干し、味噌、かつお節	にんじん	長ねぎ、しょうが、はくさい、切干大根、こんにゃく、たまねぎ、えだまめ、ぶなしめじ、えのきたけ	ごぼう、でん粉、上白糖、三温糖	大豆油、ごま油、サラダ油
26月	牛乳	せわりソフトパン	やきそば、ウインナーのケチャップがけ、フルーツヨーグルトあえ	豚肉、ウインナー	牛乳、ヨーグルト	にんじん、青ピーマン	もやし、たまねぎ、みかん、しょうが、キャベツ、パインアップル、黄桃、いちご、ブルーベリー	ソフトパン、焼きそば、上白糖	サラダ油
27月	牛乳	ごはん	ユーリンチー、まめもやしのにも、ひがし、まっしさん、みそ、あじつけのり	鶏肉、油揚げ、さつま揚げ、絹ごし豆腐、かつお節	牛乳、わかめ、だし昆布	にんじん、青ピーマン、さやえんどう、煮干し、みそ	しょうが、長ねぎ、しめじ、大豆、もやし、もやし、こんにゃく、干し椎茸、えのきたけ、にんにく	ごぼう、でん粉、小麦粉、三温糖、きざみふ	大豆油、ごま油、サラダ油
28月	牛乳	むぎごはん	ポークカレー、だいご、ごさかな、ごまがらめ、だいこん、サラダ	鶏レバー、豚肉、いんげん豆、大豆、チーズ	牛乳、スキムミルク、チーズ、かえり煮干し	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、しょうが、にんにく、グリーンピース、りんご、だいこん、コーン、えだまめ	ごぼう、米粉、じゃがいも、上白糖	サラダ油、アーモンド、大豆油、ごま、ドレッシング

※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。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細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。

令和5年度の給食費について



	1食あたり
小学校	250円
中学校	300円

4月給食だより (中学校)



令和5年 4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)

10日(月) 西小2～6年のみ実施
11日(火) 東小、大曲小、赤井小
大塩小、西小、赤井南小
宮野森小、桜華小1年
12日(水) 大塩小1年、桜華小1年
13日(木) 桜華小1年
14日(金) 桜華小1年
17日(月) 未来中
21日(金) 一中1年
24日(月) 全小学校、一中
25日(火) 二中3年、未来中1年
26日(水) 二中3年、未来中1年
27日(木) 二中3年
28日(金) 二中

東松島市の学校給食

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日ごろの食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。

〇ごはん (週4回)

東松島市産の『環境保全米ひとめぼれ一等米』を炊いています。白いごはんのほか、麦ごはん、わかめごはんなどもあります。

〇パン (週1回)

無漂白の学校給食用国産小麦粉を使用し、内訳は北海道産『ゆめちから50%』宮城県産『夏黄金40%・シラネコムギ10%』になります。県内産『ひとめぼれ』を使用した米粉パンも登場します。

〇副食 (おかず)

煮物、和え物、揚げもの、焼き物、汁物など「和食」を中心にバラエティに富んだ料理を心がけています。汁物は、かつお節や煮干し、昆布のだしをきかせ、薄味でもおいしく食べられるよう工夫しています。行事食、郷土料理、季節感のある料理も取り入れています。ほとんどの食材は、東松島産、宮城県産、国内産のものを使っています。

〇牛乳

日々成長している子どもたちに必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質を補うために、宮城県産の牛乳が毎日つきます。給食のない日でもおうちで1日1本(200cc)を飲むようにしましょう。アレルギーをお持ちのお子さんは、カルシウムを多く含む食品を意識して摂るようにしましょう。

★イト給食の日について★

毎月1回程度、東松島市産の特産品(地場産品)を多く使用した給食を提供しています。



アレルギー対応食について

アレルギー対応食は「アレルギー室」で専門の栄養士・調理員が調理しています。

対応しているのは、以下の2種類です。

A 卵・乳除去

B 卵・乳・えび・かに除去

除去して、代わりに別の材料を使用して調理します。(卵のみ、えびのみなど単品の除去はしていません。)

※アレルギー対応食実施の条件※

- ①医師の診断・検査により、食物アレルギーと診断されている。(学校生活管理指導案の提出)
- ②アレルギーが特定され、医師から食事療法を指示されている。
- ③家庭でも原因食品の除去など、食事療法を行っている。

ご相談は随時受け付けますが、ご相談を受けてから対応までの手続きに時間がかかります。詳しいことは、各小中学校および学校給食センターにお問い合わせください。

※東松島市の学校給食では以下の食材を使用しません
アレルギー特定原材料/そば・落花生・かに
特定原材料に準ずる/あわび・いくら・カシューナッツ
キウイフルーツ・くるみ・パナナ

4月 献立表

今月の食育相談日
4月19日(水)

「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いし、電話をくださるも良いし、お気軽にご相談下さい。(12-24-9409)

日	献立名 ★は各校配達		おもな食品名と体の中でのたらしき						栄養価の表示	
			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		にたんぱく質	
			1群 魚 肉 卵 豆 豆腐 鶏 鴨	2群 牛乳 乳製品 小魚 海苔	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 炒飯	6群 油脂	エネルギー たんぱく質 脂質	
始業式・入学式										
10月										
11月	牛乳	ごはん	じゃが芋と鶏肉の揚げ煮 わかめのごま和え かきたま汁 角チーズ	鶏肉、鶏卵 納ごし豆腐 かつお節	牛乳 わかめ だし昆布 チーズ	青ピーマン ほうれんそう にんじん	しょうがもやし えのきたけ、干し椎茸 蕨菜	ごはん、でん粉 じゃがいも 上白糖	大豆油 アーモンド ごま	839 37.2 22.5 3.1
12月	牛乳	横割り丸パン	ハンバーグのケチャップソース ブロッコリーのサラダ 米粉シチュー ミニりんごゼリー	鶏肉、豚肉 まぐろ油揚げ ウインナー	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん	だいこん、きゅうり たまねぎ、ぶなしめじ えだまめ、りんご	丸パン、上白糖 じゃがいも、米粉 でん粉	バター ラード ドレッシング	823 34.2 32.7 4.1
13月	牛乳	ごはん	さばのねぎソース 肉じゃが わかめのみそ汁	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	長ねぎ、たまねぎ ごんやく、えだまめ だいこん、しょうが	ごはん、三温糖 じゃがいも きび砂糖	ごま油、ごま サラダ油	862 36.4 29.1 3.0
14金	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 春巻き 豆もやしのナムル	イト給食の日 木綿豆腐、豚肉 大豆、みそ	牛乳	ごま油、にんじん にんにく、長ねぎ たまねぎ、キャベツ	大豆もやし、干し椎茸 ごぼう、しょうが にんにく、長ねぎ たまねぎ、キャベツ	ごはん、上白糖 でん粉、春雨 米粉、小麦粉	大豆油 ごま油 サラダ油 ラード	908 33.3 33.1 4.2
17月	牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグのあんかけ ひじきの五目煮 中華コーンスープ ★鉄強化ヨーグルト	鶏肉、豚肉 さつま揚げ、大豆 鶏卵、納ごし豆腐	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん ごま油	ごぼう、ごんやく えだまめ、たまねぎ コーン	ごはん、上白糖 でん粉、小麦粉 パン粉	ごま油 ラード	865 32.9 27.3 3.6
18火	牛乳	ごはん	白身魚フライのチリソースがけ アーモンド入りサラダ 米粉ワナンのみそスープ	ホキ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ごま油	にんにく、しょうが 長ねぎ、キャベツ もやし、たまねぎ だいこん、コーン	ごはん、上白糖 でん粉、春雨 パン粉、小麦粉	大豆油 ごま油 アーモンド	786 26.9 19.8 3.0
19水	牛乳	米粉パン	鶏肉のバーベキューソース チーズ入りジャーマンポテト ミートボールスープ ★お祝いデザート(いちごゼリー)	鶏肉、ベーコン 豚肉、豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ、りんご キャベツ、だいこん いちご	米粉、パン はちみつ、パン粉 上白糖	サラダ油 バター	761 41.0 24.5 3.7
20木	牛乳	ごはん	あじのカレー竜田揚げ イトくんサラダ みそけんちん汁	あじ、木綿豆腐 油揚げ、かつお節 みそ	牛乳、煮干し	ごま油、にんじん	もやし、キャベツ きゅうり、ごぼう だいこん、長ねぎ ごぼう、しょうが	ごはん、でん粉 じゃがいも	大豆油 ごま油 ドレッシング	774 31.4 23.1 2.1
21金	牛乳	ごはん	笹かまのチーズピカタ 大根のそぼろ煮 油揚げ入りはちみつ汁 おかかふりかけ	笹かまぼこ、鶏卵 豚肉、鶏肉 かつお節	牛乳、チーズ だし昆布 のり	バセリ にんじん	ごんやく、しょうが ごぼう、だいこん えだまめ、ごぼう はくさい、長ねぎ 干し椎茸	ごはん、小麦粉 上白糖、はちみつ あぶら	サラダ油	769 32.5 15.8 3.2
24月	牛乳	ごはん	セルフチャーハン 東松島産小松菜の海苔和え トマトと卵のスープ ★ヨーグルト	豚肉、えび バラベーコン 納ごし豆腐、鶏卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごま油 デンゲンサイ	たまねぎ、長ねぎ コーン、グリーンピース もやし、トマト、レタス	ごはん、でん粉	サラダ油	885 39.0 27.7 3.8
25火	牛乳	ごはん	赤魚のパンパングソース 切干大根の炒り煮 きのこの汁 東松島産味付けのり	赤魚、油揚げ かつお節、生揚げ みそ	牛乳 煮干し 味付けのり	にんじん	長ねぎ、しょうが はくさい、切干大根 ごんやく、たまねぎ えだまめ、ごぼう えのきたけ	ごはん、でん粉 上白糖、三温糖	大豆油、ごま 油 サラダ油	783 33.9 23.1 3.3
26水	牛乳	横割りソフトパン	焼きそば ウインナーのケチャップがけ フルーツヨーグルト和え	豚肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	もやし、たまねぎ、みかん しょうが、キャベツ パインアップル、黄桃 いちご、ブルーベリー	ソフトパン 焼きそば、上白糖	サラダ油	868 31.6 27.7 4.0
27木	牛乳	ごはん	油淋鶏 豆もやしの煮物 東松島産みそ入りすまし汁	鶏肉、油揚げ さつま揚げ 納ごし豆腐 かつお節	牛乳、わかめ だし昆布	にんじん 青ピーマン さやえんどう みそ	しょうが、長ねぎ、しめじ 大豆もやし、もやし ごんやく、干し椎茸 えのきたけ、にんにく	ごはん、でん粉 小麦粉、三温糖 きざみふ	大豆油 ごま油 サラダ油	794 37.1 22.7 2.8
28金	牛乳	麦ごはん	ポークカレー 大豆と小豆のごまがらめ 大根サラダ	鶏レバー、豚肉 いんげん豆、大豆	牛乳 スキムミルク チーズ かえり煮干し	にんじん ブロッコリー	たまねぎ、しょうが にんにく、グリーンピース りんご、だいこん、コーン えだまめ	ごはん、米粒麦 じゃがいも 上白糖	サラダ油 アーモンド 大豆油、ごま ドレッシング	864 30.4 22.2 3.5

※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。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細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。

令和5年度の
給食費について

	1食あたり
小学校	250円
中学校	300円

給食費は、登録した口座より引き落としになります。



5月 給食だより (小学校)



令和 5年 5月号
東松島市学校給食センター（愛称ハッピー）
※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、各学校のおたり等をご確認ください)

15日(月) 全中学校
17日(水) 大曲小6年
18日(木) 二中1年・2年
19日(金) 二中2年
22日(月) 東小・大塩小・西小
赤井南小・桜華小
宮野森小
23日(火) 東小・大塩小・桜華小6年
宮野森小
24日(水) 赤井小

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)
炭水化物(g)

日	こんだて名		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			
★は各校配			1群 魚、肉、豆、 卵製品	2群 牛、牛乳、乳 製品、小豆、 黒豆、落花生	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	ごはん	ぶたどんのぐ はるさめサラダ しおワタンスープ	豚肉 ローソクハム 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが、玉ねぎ こんにやく、もやし 干し椎茸、キャベツ、長ねぎ	ごはん 上白糖、春雨 三温糖 ワタタン	サラダ油 ごま油	587 26.8 14.5 2.5
2月	牛乳	ごはん	とりささみのレモンに たけのこのさき わかめのみそし ★がしわもち こともの日 おいわいきゅうよ	鶏肉、焼きちくわ かつお節 木綿豆腐 油揚げ、みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん ごま油	レモン、たけのこ こんにやく、えだまめ だいこん、えのきたけ 長ねぎ	ごはん、でん粉 上白糖、三温糖 小豆、米粉	大豆油 ごま油	680 31.2 16.7 2.2
8月	牛乳	ごはん	わふうかつおフライ はるさめのいためもの みそけんちんしる オレンジ	かつお、豚肉 木綿豆腐 油揚げ かつお節、みそ	牛乳 煮干し	にんじん にら	しょうが、キャベツ もやし、干し椎茸 ごぼう、だいこん 長ねぎ、こんにやく オレンジ	ごはん、春雨 きび砂糖 じゃがいも パン粉、小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま油	629 26.5 18.4 2.2
9月	牛乳	ごはん	チャーシューとうふ ぎょうざ（2こ） にらたましおスープ	豚肉、厚揚げ 絹ごし豆腐、鶏肉 豚肉、大豆	牛乳	にんじん 青ピーマン にら	しょうが、玉ねぎ 干し椎茸、たけのこ きくみけ、長ねぎ キャベツ、にんにく	ごはん、上白糖 でん粉、小麦粉	サラダ油 ラード	600 23.4 20.9 2.3
10月	牛乳	こめこ パン	オムレツのトマトソース ひがしまつしまさん こまつととコンサラダ クラムチャウダー	鶏肉、あさり まぐろ、油揚げ パプリカ、コン かつお節	牛乳 だし、昆布 スキムミルク 生クリーム	ごま油 にんじん パプリカ パセリ、トマト	玉ねぎ、もやし コーン、じゃがいも パン粉	米粉、パン 上白糖 じゃがいも でん粉	バター サラダ油 ドレッシング	630 28.1 24.7 3.2

※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、東松島市の地産物です。

※献立表にはおま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 5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	おまな食品名と体の中でのほたらき						栄養価	
				あかのなかなま 血や肉になる		みどりのなかなま 体の調子を整える		きいろのなかなま 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、乳製品	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		
			★は各校配								
11月	牛乳	ごはん	もうかざめのあまずだれ きんぴらごぼろ しんたまねぎのみそしる ひがしまつしまさんあじつけのり	もうかざめ、豚肉 さつま揚げ 木綿豆腐、油揚げ みそ、かつお節	牛乳 煮干し 味噌汁のり	にんじん ごま油	しょうが、長ねぎ ごぼう、こんにやく 玉ねぎ、えのきたけ	ごはん、上白糖 きび砂糖 じゃがいも まめ、でん粉	大豆油 ごま油、ごま サラダ油	593 27.3 17.7 2.5	
12月	牛乳	むぎ ごはん	ドライカレー わかめスープ ゼリー、いりフルーツヨーグルト	豚肉、大豆 豚レバー 木綿豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん 青ピーマン にんじん トマト	玉ねぎ、にんにく、コーン しょうが、りんご、もやし えのきたけ、長ねぎ、みかん パイナップル、いちご、ブルーベリー	ごはん 米粒麦、上白糖 じゃがいも	サラダ油	630 27.9 14.7 2.2	
15月	牛乳	ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ くきわかめのいりに キムチとんじる	鶏肉、豚肉、油揚げ かつお節、みそ 木綿豆腐	牛乳 くきわかめ	にんじん	干し椎茸、こんにやく 大豆、もやし、ごぼう のき、だいこん えのきたけ、玉ねぎ 長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 じゃがいも	サラダ油	565 26.0 17.1 2.5	
16月	牛乳	ごはん	ささかまのりのリフライ イトくんサラダ あぶらふのみそしる ★ヨーグルト ○イトきゅうしよくのひ	笹かまぼこ、鶏肉 木綿豆腐 かつお節、みそ	牛乳 味噌汁のり あおさ 煮干し ヨーグルト	ごま油 にんじん	もやし、キャベツ、 ピーマン、だいこん 玉ねぎ、長ねぎ えのきたけ	ごはん、小麦粉 パン粉、油、 マヨネーズ ドレッシング	大豆油 ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング	644 25.2 19.2 2.3	
17月	牛乳	よこわり まるパン	ハンバーグのデミタマトソースがけ ジャーマンポテト ABCパスタスープ	豚肉、鶏肉 バラベーコン ポークウインナー	牛乳	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム しょうが、キャベツ、 だいこん	ごはん、上白糖、 じゃがいも、 マカロニ でん粉	サラダ油 バター ラード	576 24.2 23.3 2.8	
18月	牛乳	ごはん	さばのわふうカレーやき ぶたにくとキャベツの かきあぶらいため ひがしまつしまさんごま油のみそしる	さば、豚肉、油揚げ 木綿豆腐 かつお節、みそ	牛乳 煮干し	にんじん デンゲンサイ ごま油	しょうが、キャベツ 大豆、もやし、だいこん 長ねぎ、にんにく	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも	ごま油	621 27.8 24.0 2.1	
19月	牛乳	ごはん	チキンカツのみそだれ だいずのいそに デンゲンサイとたまごのスープ	鶏肉、鶏肉 豚肉、さつま揚げ 大豆、絹ごし豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん デンゲンサイ	ごぼう、こんにやく きくみけ、玉ねぎ えのきたけ	ごはん、小麦粉 パン粉、きび砂糖 上白糖、でん粉	大豆油 ごま油	650 30.4 20.3 2.7	
22月	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 えびしゅうまい(2こ) ごま油のちゅうが、あえ	木綿豆腐、豚肉 大豆、みそ まぐろ、油揚げ たら、えび	牛乳 わかめ	にんじん にら ごま油	干し椎茸、きくらげ しょうが、にんにく 長ねぎ、大豆、もやし ピーマン、玉ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油、ごま ラード	607 27.5 19.7 3.4	
23月	牛乳	ごはん	とりにくのからあげ きりぼしだいこんのいために キャベツとあぶらあげのみそしる	鶏肉、油揚げ かつお節、みそ 木綿豆腐 さつま揚げ	牛乳 煮干し	にんじん	しょうが、切干大根 こんにやく、たまご、だいこん えだまめ、キャベツ 長ねぎ、にんにく	ごはん、でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油	611 32.2 19.1 2.3	
24月	牛乳	げんえん パン	インディアンやきそば キャベツメンチカツ、バックソース かいそうサラダ	豚肉、鶏肉 バラベーコン ポークウインナー	牛乳、ふのり わかめ、昆布 あかたさ	にんじん 青ピーマン	もやし、玉ねぎ キャベツ、しょうが ピーマン、だいこん コーン	減塩パン 焼色どき糖 パン粉、小麦粉	大豆油 サラダ油 ドレッシング	693 25.4 23.8 3.1	
25月	牛乳	むぎ ごはん	ハッシュドポーク だいこんサラダ だいずとごまかなのごまがらめ	豚肉、大豆	牛乳 生クリーム かえり、煮干し	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ、グリーンピース ごぼう、だいこん、こんにやく えだまめ、にんにく	ごはん、米粒麦 じゃがいも 上白糖	サラダ油 アーモンド 大豆油、ごま ドレッシング	665 23.3 20.8 3.0	
26月	牛乳	ごはん	あかうおのてりやき むすび、ごんぶのごもく、 あぶらふり、カレーは、とじ	赤魚、鶏肉 大豆、かつお節 豚肉、なると巻	牛乳 昆布	にんじん	しょうが、えだまめ ごぼう、こんにやく 玉ねぎ、たまご、 長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 は、と油、糖	サラダ油	618 27.8 15.2 2.2	
29月	牛乳	ごはん	にくだんごのあま、ごまがらめ(3こ) にくじゃが はるさめ、スープ	鶏肉 豚肉 バラベーコン	牛乳	にんじん デンゲンサイ	玉ねぎ、こんにやく えだまめ、きくらげ はくさい、長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、パン粉 じゃがいも きび砂糖、春雨	大豆油 サラダ油	655 25.1 21.2 2.4	
30月	牛乳	ごはん	かつおカツ、バックソース ひがしまつしまさん ごまかなのり、あえ みそワタナ、スープ	かつお 豚肉 みそ	牛乳 味噌汁のり	ごま油 にんじん デンゲンサイ	しょうが、もやし 玉ねぎ、はくさい コーン、長ねぎ にんにく	ごはん 上白糖、ワタナ パン粉、小麦粉	大豆油 ごま油	576 22.0 16.8 2.5	
31月	牛乳	ミルク パン	タンドリーチキン ブロッコリー、サラダ スープ、パゲティ	鶏肉 まぐろ、油揚げ バラベーコン	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	ブロッコリー にんじん パプリカ パセリ	レモン、玉ねぎ ピーマン、はくさい にんにく、キャベツ	ミルク、パン スナゲティ	バター ドレッシング	650 29.8 27.0 2.8	

5月 給食だより (中学校)



令和 5年 5月 号
東松島市学校給食センター（愛称ハッピー）
※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)

15日(月) 全中学校
17日(水) 大曲小6年
18日(木) 二中1年・2年
19日(金) 二中2年
22日(月) 東小・大塩小・西小
赤井南小・桜華小
宮野森小
23日(火) 東小・大塩小・桜華小6年
宮野森小
24日(水) 赤井小

こんだて

日	こんだて名		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		
			★各校配 1卵 鶏肉、豆 製品	2卵 牛乳、乳 製品、小魚、海苔	3卵 緑黄色野菜	4卵 その他の 野菜、果物	5卵 米、パン、 めん、いも、砂糖	6卵 油脂	
1月	牛乳	ごはん 豚丼の具 春雨サラダ 塩ワタナスープ ★アセロラゼリー	豚肉 ロースハム 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが、玉ねぎ こんにゃく、もやし 干し椎茸、きんぴら キャベツ、長ねぎ アセロラ	ごはん 上白糖、春雨 三温糖 ワタナン	サラダ油 ごま油	809 33.8 17.2 3.2
2火	牛乳	ごはん 隠ささみのレモン煮 たけのこ土佐煮 わかめの味噌汁 ★柏餅	鶏肉、焼きちくわ かつお節 木綿豆腐 油揚げ、みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん ごまつゆ	レモン、たけのこ こんにゃく、えだまめ だいこん、えのきたけ 長ねぎ	ごはん、でん粉 上白糖、三温糖 小豆、米粉	大豆油 ごま油	845 37.6 19.0 2.9
8月	牛乳	ごはん 和風かつおフライ 春雨の炒め物 みそけんちん汁 オレンジ	かつお、豚肉 木綿豆腐 油揚げ かつお節、みそ	牛乳 煮干し	にんじん にら	しょうが、キャベツ もやし、干し椎茸 ごぼう、だいこん 長ねぎ、こんにゃく オレンジ	ごはん、春雨 きび砂糖 じゃがいも パン粉、小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま油	814 32.6 21.4 2.8
9火	牛乳	ごはん チャーシュー豆腐 ぎょうざ（3個） にら玉焼スープ	豚肉、厚揚げ 絹ごし豆腐、鶏卵 鶏肉、大豆	牛乳	にんじん 青ピーマン	しょうが、玉ねぎ 干し椎茸、たけのこ きんぴら、長ねぎ キャベツ、にんにく	ごはん、上白糖 でん粉、小麦粉	サラダ油 ラード	799 29.1 25.6 3.0
10水	牛乳	米粉 パン オムレツのトマトソース 東松島産小松菜とコーンサラダ クラムチャウダー	鶏卵、あさり まぐろ、油揚げ パプリカ、コン かつお節	牛乳 だし、昆布 スキムミルク 生クリーム	ごまつゆ にんじん パプリカ パセリ、トマト	玉ねぎ、もやし コーン、きんぴら キャベツ	米粉、パン 上白糖 じゃがいも でん粉	バター サラダ油 ドレッシング	783 34.8 29.9 4.2

※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。

※献立表にはおま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 5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		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卵 鶏肉、卵、豆製品	2卵 牛乳、乳製品、小魚、海苔	3卵 緑黄色野菜	4卵 その他の野菜、果物	5卵 米、パン、めん、いも、砂糖	6卵 油脂		
★は各校配送										
11月	牛乳	ごはん	もつかざめの甘酢だれ きんぴらごぼろ 新玉ねぎのみそ汁 東松島産味付けのり	もつかざめ、豚肉 さつま揚げ 木綿豆腐、油揚げ お豆腐、お酢	牛乳 煮干し 味噌汁、ヨーグルト	にんじん ごま油	しょうが、長ねぎ ごぼう、こんにゃく 玉ねぎ、えのきたけ	ごはん、上白糖 きび砂糖 じゃがいも まめ、でん粉	大豆油 ごま油、ごま サラダ油	783 33.8 20.6 3.1
12月	牛乳	ごはん	ドライカレー わかめスープ ゼリー入りフルーツヨーグルト	豚肉、大豆 ソーセージ 木綿豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん 青ピーマン にんじん トマト	玉ねぎ、にんにく、コーン しょうが、りんご、もやし えのきたけ、長ねぎ、実栗 みかん、パインアップル いちご、ブルーベリー	ごはん 米粒麦、上白糖 じゃがいも	サラダ油	815 34.2 16.9 2.9
15月	中学校運動会振替休業日給食なし									
16月	牛乳	ごはん	笹かまのり、リフライ イトくんサラダ 油揚げの味噌汁 ★ヨーグルト	笹かまぼこ、鶏肉 木綿豆腐 かつお節、お酢	牛乳 焼売、お豆腐 煮干し ヨーグルト	ごぼう、にんじん	もやし、キャベツ、 ごぼう、だいこん、 玉ねぎ、長ねぎ、 えのきたけ	ごはん、小麦粉 パン粉、油揚げ じゃがいも	大豆油 ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング	847 31.9 22.3 3.0
17月	牛乳	ごはん	ハンバーグのデミトマソース、 ジャーマンポテト、 ABCパスタスープ、 スライスチーズ	豚肉、鶏肉 パルペーション ポークウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム しょうが、キャベツ、 だいこん	ごはん、上白糖、 じゃがいも、 マカロニ、 でん粉	サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ ラード	778 32.8 32.7 4.1
18月	牛乳	ごはん	鯛の和風カレー、 鶏肉とキャベツのかき揚げ、 東松島産小松菜の味噌汁	さば、豚肉、油揚げ 木綿豆腐 かつお節、お酢	牛乳 煮干し	にんじん チンゲンサイ ごぼう	しょうが、キャベツ 大豆、もやし、だいこん 長ねぎ、にんにく	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも	ごま油	807 34.2 28.2 2.8
19月	牛乳	ごはん	チキンカツみそだれ 大豆の味噌 チンゲン菜と卵のスープ	鶏肉、鶏卵 豚肉、さつま揚げ 大豆、絹ごし豆腐 お酢	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	ごぼう、こんにゃく きくらげ、玉ねぎ、 えのきたけ	ごはん、小麦粉 パン粉、きび砂糖 上白糖、でん粉	大豆油 ごま油	841 37.5 23.8 3.4
22月	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 えびしゅうまい（3個） 小松菜の中華和え	木綿豆腐、豚肉 大豆、お酢 まぐろ、油揚げ たら、えび	牛乳 わかめ	にんじん にら ごぼう	干し椎茸、きくらげ しょうが、にんにく 長ねぎ、大豆、もやし キャベツ、玉ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油、ごま ラード	803 34.5 23.6 4.4
23月	牛乳	ごはん	鶏肉の唐揚げ 切干大根の炒め煮 キャベツと油揚げの味噌汁	鶏肉、油揚げ かつお節、お酢 木綿豆腐 さつま揚げ	牛乳 煮干し	にんじん	しょうが、切干大根 こんにゃく、たまご、 えだまめ、キャベツ 長ねぎ、にんにく	ごはん、でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油	790 39.0 21.8 2.8
24月	牛乳	ごはん	インディアン焼きそば キャベツメンチカツ、 海苔サラダ	豚肉、鶏肉 パルペーション ポークウインナー	牛乳、ふり わかめ、昆布 あかどさか	にんじん 青ピーマン	もやし、玉ねぎ キャベツ、しょうが ごぼう、だいこん コーン	ごはん、上白糖 でん粉、 小麦粉	大豆油 サラダ油 ドレッシング	849 30.4 28.5 3.8
25月	牛乳	ごはん	ハッシュドポーク 大根サラダ 大豆と小魚のごまがらめ	豚肉、大豆	牛乳、 生クリーム かえり煮干し	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ、グリーンピース ごぼう、だいこん、 コーン、えだまめ にんにく	ごはん、米粒麦 じゃがいも 上白糖	サラダ油 アーモンド 大豆油、ごま ドレッシング	860 28.9 24.7 3.7
26月	牛乳	ごはん	赤魚の照焼 結び昆布の五目煮 油揚げ入りカレーはつと汁	赤魚、鶏肉 大豆、かつお節 豚肉、なると巻	牛乳 昆布	にんじん	しょうが、えだまめ ごぼう、こんにゃく 玉ねぎ、たまご、 長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 はつと、油揚げ	サラダ油	804 34.1 17.2 2.8
29月	牛乳	ごはん	肉団子の甘酢がらめ（4個） 肉じゃが 春雨スープ	鶏肉 豚肉 パルペーション	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ、こんにゃく えだまめ、きくらげ はくさい、長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、パン粉 じゃがいも きび砂糖、春雨	大豆油 サラダ油	851 30.8 25.0 3.2
30月	牛乳	ごはん	かつおカツ、 東松島産小松菜ののり、 味噌汁、 ワナタン	かつお 豚肉 お酢	牛乳 焼売、お豆腐 煮干し	ごぼう、にんじん ほうろくにそう コーン、長ねぎ チンゲンサイ	しょうが、もやし 玉ねぎ、はくさい コーン、長ねぎ にんにく	ごはん 上白糖、ワナタン パン粉、小麦粉	大豆油 ごま油	787 27.4 19.3 3.0
31月	牛乳	ミルクパン	タンダーリーチキン ブロッコリーサラダ スープ、パゲティ	鶏肉 まぐろ、油揚げ パルペーション	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	ブロッコリー にんじん パプリカ パセリ	レモン、玉ねぎ ごぼう、はくさい、 にんにく、キャベツ	ミルクパン スナック、 バター	バター ドレッシング	818 37.3 33.2 3.6

6月給食だより (小学校)



令和5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。

いよいよ梅雨の季節になってきました。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしやすい日が増えます。特にこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

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)

- 1日(木) 大曲小6年生 赤井小6年生
- 2日(金) 大曲小6年生 赤井小6年生
- 6日(火) 西小6年生
- 9日(金) 宮野森小4年生
- 12日(月) 全中学校
- 13日(火) 東小4年生, 全中学校
- 14日(水) 東小4年生, 全中学校
- 16日(金) 二中
- 20日(火) 大塩小5年生
- 21日(水) 大塩小5年生
- 22日(木) 大塩小5年生 南小2年生
- 23日(金) 南小1年生
- 26日(月) 一中
- 28日(水) 東小5年生
- 29日(木) 東小5年生
- 30日(金) 東小5年生, 未来中

6月こんだてひょう

今月の食育相談日
6月19日(月)

「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。(16:24-9409)

日	こんだてめい ★は各校配送				おもな食品名と体の中でのほたらき								栄養価の表示
					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				エネルギー(kcal)
					1群 魚肉卵豆製品	2群 牛乳乳製品 小豆 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂餅	6群 油脂			たんぱく質(g)
1木	牛乳	ごはん	とうふハンバーグわふうソース いためビーフン もずくたまごのスープ		鶏肉、豚肉、絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳、もずく	にんじん、青ピーマン、チンゲンサイ	レモン、しょうが、にんにく、キャベツ、玉ねぎ、えのき、たけのこ	ごはん、ビーフン、小麦粉、砂糖	ごま油、サラダ油、ラード			618 23.2 20.8 2.5
2金	牛乳	ごはん	さばのパンバンジーソース きんぴらごぼろ キムチとんじり		さば、さつま揚げ、豚肉、お豆、木綿豆腐	牛乳	にんじん	長ねぎ、しょうが、ごぼう、えのき、たけのこ、玉ねぎ	ごはん、でん粉、上白糖、きび砂糖、じゃがいも	大豆油、ごま油、サラダ油、ごま			661 26.2 23.5 2.5
5月	牛乳	ごはん	とりこんのアップルソースがけ ひがしまつしさんごまつなとコーンのサラダ のつべいじる ★レモンゼリー		鶏肉、まぐろ、油揚げ、かつお節	牛乳、だし昆布	ごま、つば	りんご、玉ねぎ、もやし、コーン、だいこん、ごぼう、はくさい、にんにく、玉ねぎ	ごはん、きび砂糖、じゃがいも、でん粉、ナタデココ、グラニュー糖	サラダ油、ごま油、ドレッシング			577 28.3 14.3 2.2
6火	牛乳	ごはん	いわしのカリカリフライ カレーにくじゃが キャベツとあぶらあげのみそしる		いわし、豚肉、油揚げ、かつお節、お豆、木綿豆腐	牛乳、煮干し	にんじん	玉ねぎ、にんにく、えだまめ、キャベツ、長ねぎ、だいこん、しょうが	ごはん、じゃがいも、きび砂糖、水あめ、砂糖、でん粉、五米粉	大豆油、サラダ油			587 24.5 18.4 1.9
7水	牛乳	げんえんパン	やきそば ウィンナーのケチャップソースがけ だいこんサラダ		豚肉、ポークウインナー	牛乳	にんじん、青ピーマン、ブロッコリー	もやし、玉ねぎ、キャベツ、しょうが、だいこん、コーン	減塩パン、焼きたて、上白糖	サラダ油、ドレッシング			660 25.5 24.6 3.1
8木	牛乳	ごはん	あじフライ/バックソース むすびこんぶのごもく みそスープ		あじ、鶏肉、大豆、かつお節、豚肉、お豆	牛乳、昆布	にんじん	長ねぎ、えだまめ、ごぼう、にんにく、玉ねぎ、はくさい、コーン、にんにく	ごはん、上白糖、きび砂糖、パン粉、小麦粉	大豆油、サラダ油、ごま油			585 23.8 18.4 2.4

日	こんだてめい ★は各校配送				おもな食品名と体の中でのほたらき								栄養価の表示
					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				エネルギー(kcal)
					1群 魚肉卵豆製品	2群 牛乳乳製品 小豆 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂餅	6群 油脂			たんぱく質(g)
9金	牛乳	むぎごはん	ポークカレー だいすところかなのごまがらめ かいそうサラダ		鶏レバー、豚肉、いんげん豆、大豆	牛乳、チーズ、スキムミルク、かきりき、玉ねぎ、ふりかけ、お豆	にんじん、パプリカ	玉ねぎ、しょうが、にんにく、グリーンピース、りんご、えだまめ、キャベツ、だいこん	ごはん、大麦、じゃがいも、上白糖	サラダ油、アーモンド、大豆油、ごま、ドレッシング			669 24.3 19.0 2.9
12月	牛乳	ごはん	あげじゃがのそぼろに イートくんサラダ せんべいじる		豚肉、鶏肉、かつお節	牛乳	にんじん、ごま、つば	えだまめ、もやし、キャベツ、しょうが、だいこん、ごぼう、はくさい、長ねぎ、ぶなしめじ、干し椎茸	ごはん、じゃがいも、上白糖、でん粉、かやきせんべい	大豆油、サラダ油、ドレッシング			584 21.7 16.1 2.0
13火	牛乳	ごはん	ささかまのカレーフライ ぶたにくとキャベツのかきあぶらいため あぶらふのみそしる ひがしまつしさんあじつけのり		年かまぼこ、鶏卵、豚肉、木綿豆腐、かつお節、お豆	牛乳、煮干し、味付けのり	にんじん、ごま、つば、チンゲン菜	キャベツ、長ねぎ、大豆、もやし、玉ねぎ	ごはん、小麦粉、パン粉、じゃがいも、あぶらふ	大豆油、ごま油			586 26.5 17.5 2.4
14水	牛乳	こめこパン	とりにくのガーリックやき ペンネのナポリタンソテー コーンクリームスープ		鶏肉、豚肉、バラベーコン	牛乳、スキムミルク、チーズ、生クリーム	にんじん、パプリカ、トマト	玉ねぎ、にんにく、ぶなしめじ、コーン	米粉、パン、上白糖、でん粉、マカロニ、じゃがいも	オリーブ油、バター			650 35.0 20.4 2.9
			○イートくんしょうゆのひひ○		モウカサメ、豚肉、お豆、かつお節、鶏卵、絹ごし豆腐、大豆	牛乳、だし昆布	にんじん、赤あじ、つば	長ねぎ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、えだまめ、干し椎茸、きくらげ、にんにく、はくさい	ごはん、きび砂糖、でん粉	大豆油、ごま油、ごま			619 31.4 20.0 2.5
16金	牛乳	ごはん	マーボーどうふ ポークシューマイ2こ ひがしまつしさんごまつなごのりあえ		木綿豆腐、豚肉、大豆、お豆	牛乳、焼きたて	ごま、つば、にんじん	もやし、干し椎茸、しょうが、玉ねぎ、にんにく、長ねぎ	ごはん、上白糖、でん粉、小麦粉	サラダ油、ごま油、ラード			597 26.1 19.6 3.2
19月	牛乳	ごはん	とりにくのレモンに ひじきとチーズのサラダ にくだんごいりはるさめスープ		鶏肉、まぐろ、油揚げ、バラベーコン	牛乳、ひじき、チーズ	にんじん	レモン、キャベツ、コーン、えのき、たけのこ、お豆、はくさい、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ	ごはん、でん粉、上白糖、春雨、パン粉	大豆油、サラダ油、ごま油、ラード			597 26.1 19.6 2.4
20火	牛乳	ごはん	さばのごまふうみやき ちくぜんに しんたまねぎのみそしる ミニりんごゼリー		さば、お豆、鶏肉、かつお節、木綿豆腐、油揚げ	牛乳、だし昆布、煮干し	にんじん、さやえんどう、ごま、つば	しょうが、長ねぎ、ごぼう、たけのこ、干し椎茸、かんこ、玉ねぎ、えのき、たけのこ、にんにく、りんご	ごはん、上白糖、きび砂糖、じゃがいも、まめふ	ごま、ごま油			626 28.8 19.7 2.4
21水	牛乳	ミルクパン	オムレツのきのごソース ジャーマンポテト ABCバスタースープ		鶏肉、バラベーコン、鶏肉、かつお節、ポークウインナー	牛乳、生クリーム、夏布、だし	にんじん	玉ねぎ、ぶなしめじ、マッシュルーム、しょうが、キャベツ、だいこん、セロリ	ミルク、パン、じゃがいも、マカロニ、でん粉、砂糖	サラダ油、バター			602 22.7 25.9 3.0
22木	牛乳	ごはん	くわのいそべあげ チョコレキサラダ みそけんちんじる おさかなふりかけ		ちくわ、木綿豆腐、油揚げ、かつお節、お豆、いわし、削り	牛乳、わかめ、煮干し、あおき、のり	にんじん、パプリカ、かぼちゃ	キャベツ、しょうが、にんにく、長ねぎ、にんにく、玉ねぎ	ごはん、でん粉、じゃがいも、小麦粉、水あめ、砂糖	大豆油、ごま油、ドレッシング			575 21.4 18.4 2.3
23金	牛乳	むぎごはん	ドライカレー とうふスープ フルーツのヨーグルトあえ		豚肉、大豆、鶏レバー、パプリカ、バラベーコン、絹ごし豆腐、なると、巻	牛乳、ヨーグルト	にんじん、青ピーマン、トマト、かぼちゃ	玉ねぎ、にんにく、しょうが、りんご、みかん、パイナップル、黄桃、はくさい、たけのこ、長ねぎ、オレンジ	ごはん、大麦、上白糖	サラダ油、ごま油			634 27.4 16.0 2.4
26月	牛乳	ごはん	にくだんごのごまがらめ3こ ひがしまつしさんごまつなツナあえ あぶらふいりはつとじる		鶏肉、豚肉、まぐろ、油揚げ、かつお節	牛乳、だし昆布	ごま、つば、にんじん	もやし、キャベツ、コーン、だいこん、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸、玉ねぎ	ごはん、上白糖、でん粉、パン粉、はくとあぶらふ	大豆油、ごま			653 26.3 20.3 2.3
27火	牛乳	ごはん	いわし入りハンバーグのケチャップソース とりにくとだいごんのいりに もやしスープ オレンジ		いわし、魚すりみ、かつお節、鶏肉、豚肉、お豆	牛乳	にんじん	だいごん、しょうが、えだまめ、玉ねぎ、もやし、コーン、長ねぎ、ぶなしめじ、オレンジ、にんにく	ごはん、上白糖、じゃがいも、でん粉	サラダ油、ごま			580 24.3 12.0 3.2
28水	牛乳	よこわりまるパン	ポテトコロッケ/バックソース イタリアンサラダ こめこシチュー		鶏肉、ポークウインナー	牛乳、生クリーム	ブロッコリー、パプリカ、にんじん、さやえんどう	キャベツ、しょうが、玉ねぎ、ぶなしめじ、えだまめ、コーン	えんぴん、砂糖、じゃがいも、米粉、パン粉、小麦粉、でん粉	大豆油、バター、ドレッシング			647 23.1 26.0 2.7
29木	牛乳	ごはん	あかうおのてりやき はるさめのためもの じゃがいものみそしる ★てつきようかヨーグルト		赤魚、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、かつお節、お豆	牛乳、煮干し、ヨーグルト	にんじん	しょうが、キャベツ、もやし、干し椎茸、だいごん、長ねぎ	ごはん、上白糖、でん粉、春雨、きび砂糖、じゃがいも	サラダ油、ごま油			601 28.8 14.5 2.3
30金	牛乳	ごはん	とりにくのチリソースがけ キャベツのごまいため ワンタンスープ		鶏肉、さつま揚げ、豚肉	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、干し椎茸、たけのこ、はくさい、長ねぎ	ごはん、でん粉、上白糖、ワンタン	大豆油、ごま油、サラダ油、ごま			585 26.2 15.5 2.3

※都合により献立を変更する場合があります。
※本字の食品は 東松島市の地産食品です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

6月給食だより (中学校)



いよいよ梅雨の季節になってきました。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしていく日が増えてきます。特にこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

令和5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。

■ 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6年生 赤井小6年生
- 2日(金) 大曲小6年生 赤井小6年生
- 6日(火) 西小6年生
- 9日(金) 宮野森小4年生
- 12日(月) 全中学校
- 13日(火) 東小4年生、全中学校
- 14日(水) 東小4年生、全中学校
- 16日(金) 二中
- 20日(火) 大塩小5年生
- 21日(水) 大塩小5年生
- 22日(木) 大塩小5年生 南小2年生
- 23日(金) 南小1年生
- 26日(月) 一中
- 28日(水) 東小5年生
- 29日(木) 東小5年生
- 30日(金) 東小5年生、未来中

6月献立表

今月の食育相談日
6月19日(月)

「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。(024-9409)

日	献立名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき							栄養価の表示	
			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			エネルギー kcal	たんぱく質 g
			1群 魚肉卵豆製品	2群 牛乳乳製品 小魚海産	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油	7群 大豆	100gあたり	100gあたり
1木	牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグ和風ソース 炒めビーフン もずくと卵のスープ	鶏肉、豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 もずく	にんじん 青ピーマン デンゲンサイ	レモン、しょうが にんにく、キャベツ 玉ねぎ、えのきたけ きくみけ	ごはん、ビーフン でん粉、パン粉 小麦粉、砂糖	ごま油 サラダ油 ラード	793 28.1 23.8 3.0	
2金	牛乳	ごはん	さばのパンパンジーソース きんぴらごぼう キムチ豚汁	さば、さつま揚げ 豚肉、お豆 木綿豆腐	牛乳	にんじん	長ねぎ、しょうが、ごぼう ごん、えのきたけ、玉ねぎ だいこん	ごはん、でん粉 上白糖、きび砂糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 サラダ油 ごま	853 32.3 27.9 3.3	
5月	牛乳	ごはん	鶏肉のアップルソースがけ 東松島産小松菜とコーンのサラダ のっぺい汁 ★レモンゼリー	鶏肉、まぐろ、油揚げ 油揚げ、かつお節	牛乳 だし昆布	ごまかつ にんじん パプリカ	りんご、玉ねぎ、もやし コーン、だいこん、ごぼう はくさい、ごん、にんにく 長ねぎ、レモン、しょうが きゅうり	ごはん、きび砂糖 じゃがいも、でん粉 ナタデココ グラニュー糖	サラダ油 ごま油 ドレッシング	741 34.2 15.8 2.5	
6火	牛乳	ごはん	いわしのカリカリフライ カレー肉じゃが キャベツと油揚げの味噌汁 ペビーチーズ	いわし、豚肉 油揚げ、かつお節 お豆、木綿豆腐	牛乳、煮干し チーズ	にんじん	玉ねぎ、ごん、にんにく えだまめ、キャベツ 長ねぎ、だいこん しょうが	ごはん、じゃがいも きび砂糖、水あめ 砂糖、でん粉 五米粉	大豆油 サラダ油	781 31.9 22.7 2.8	
7水	牛乳	減塩 パン	やきそば ウィンナーのケチャップソースがけ 大根サラダ	豚肉 ポークウィンナー	牛乳	にんじん 青ピーマン ブロッコリー	もやし、玉ねぎ、キャベツ しょうが、だいこん コーン	減塩パン 焼きたて、バター 上白糖	サラダ油 ドレッシング	813 30.3 26.9 3.8	
8木	牛乳	ごはん	あじフライ/バックソース 結び昆布の五目煮 味噌スープ	あじ、鶏肉、大豆 かつお節、豚肉 お豆	牛乳 昆布	にんじん にら	長ねぎ、えだまめ ごぼう、ごん、にんにく 玉ねぎ、はくさい コーン、にんにく	ごはん 上白糖、きび砂糖 パン粉、小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま油	760 29.2 21.1 2.8	

日	献立名 ★は各校配送			おもな食品名と体の中でのほたらき							栄養価の表示 エネルギー たんぱく質 脂質
				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 海産	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	
9金	牛乳	ごはん	ポークカレー 大豆と小魚のごまからめ 海藻サラダ	鶏レバー・豚肉 いんげん・大豆	牛乳 だし昆布 ヨーグルト	にんじん パプリカ	玉ねぎ・しょうが にんにく・グリーンピース えだまめ・干し椎茸 きくみけ・ごん・にんにく はくさい	ごはん・大麦 じゃがいも 上白糖	サラダ油 アーモンド 大豆油・ごま ドレッシング	863 29.8 22.7 3.8	
12月	中総体運動会休業日										
13火	中総体予備日 給食なし										
14水	中総体予備日 給食なし										
15木	牛乳	ごはん	もうがざめのねぎソース 豚肉とごんにゃくのみそ炒め 東松島産三つ葉と卵のスープ ★ヨーグルト	モウカサメ・豚肉 お豆、かつお節 鶏卵・絹ごし豆腐 大豆	牛乳 だし昆布 ヨーグルト	にんじん 赤みつば	長ねぎ・にんにく しょうが・玉ねぎ えだまめ・干し椎茸 きくみけ・ごん・にんにく はくさい	ごはん・きび砂糖 でん粉	大豆油 ごま油 ごま	916 42.5 26.0 3.1	
16金	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 ポークシューマイ3個 東松島産小松菜の海苔和え	木綿豆腐・豚肉 大豆・お豆	牛乳 鶏卵	ごまかつ にんじん にら	もやし・干し椎茸 きくみけ・しょうが にんにく・長ねぎ 玉ねぎ	ごはん・上白糖 でん粉・小麦粉	サラダ油 ごま油 ラード	834 34.3 26.0 4.2	
19月	牛乳	ごはん	鶏肉のレモン煮 ひじきとチーズのサラダ 肉団子入り春雨スープ	鶏肉・まぐろ・油揚げ バラベーコン	牛乳・ひじき チーズ	にんじん	レモン・きゅうり キャベツ・コーン えのきたけ・きくみけ はくさい・しょうが 長ねぎ・玉ねぎ	ごはん・でん粉 上白糖・春雨 パン粉	大豆油 サラダ油 ごま油 ラード	770 32.1 23.1 3.1	
20火	牛乳	ごはん	さばのごま風味焼き 筑前煮 新玉ねぎのみそ汁 ミニりんごゼリー	さば・お豆・鶏肉 かつお節 木綿豆腐 油揚げ	牛乳・だし昆布 煮干し	にんじん さやえんどう ごまかつ	しょうが・長ねぎ・ごぼう たけのこ・干し椎茸 れんこん・玉ねぎ えのきたけ・ごん・にんにく りんご	ごはん・上白糖 きび砂糖 じゃがいも まめふ	ごま ごま油	809 35.5 22.9 3.1	
21水	牛乳	ミルクパン	オムレツのきのこソース ジャーマンポテト ABCパスタスープ	鶏肉・バラベーコン 鶏肉・かつお節 ポークウインナー	牛乳 生クリーム 昆布・だし	にんじん	玉ねぎ・ぶなしめじ マッシュルーム しょうが・キャベツ だいこん・セロリ	ミルクパン じゃがいも マカロニ・でん粉 砂糖	サラダ油 バター	761 27.7 32.0 3.6	
22木	牛乳	ごはん	ちくわのいそべ揚げ チョレギサラダ みそけんちん汁 お魚ふりかけ	ちくわ・木綿豆腐 油揚げ・かつお節 お豆・いわし・削り	牛乳・わかめ 煮干し・あおさ のり	にんじん パプリカ かぼちゃ	キャベツ・きゅうり ごぼう・だいこん 長ねぎ・ごん・にんにく	ごはん・でん粉 じゃがいも 小麦粉・水あめ 砂糖	大豆油 ごま油 ドレッシング	768 26.8 21.9 3.2	
23金	牛乳	ごはん	ドライカレー 豆腐スープ フルーツのヨーグルト和え	豚肉・大豆 鶏レバー バラベーコン 絹ごし豆腐 なると他	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン トマト かぼちゃ	玉ねぎ・にんにく・しょうが りんご・ごん・みかん バナナ・アボカド・黄桃 はくさい・たけのこ・長ねぎ オレンジ	ごはん・大麦 上白糖	サラダ油 ごま油	820 33.7 18.4 2.9	
26月	牛乳	ごはん	肉団子のごまからめ4個 東松島産小松菜のツナ和え 油揚げ入りはっと汁	鶏肉・豚肉 まぐろ・油揚げ かつお節	牛乳 だし昆布	ごまかつ にんじん	もやし・キャベツ・コーン だいこん・ごぼう・長ねぎ 干し椎茸・玉ねぎ	ごはん・上白糖 でん粉・春雨 はっとあぶら	大豆油 ごま	847 32.0 23.4 2.9	
27火	牛乳	ごはん	いわし入りハンバーグのケチャップソース 鶏肉と大根の炒り煮 もやしスープ オレンジ	いわし・魚すりみ かつお節・鶏肉 豚肉・お豆	牛乳	にんじん	だいこん・しょうが えだまめ・玉ねぎ もやし・コーン・長ねぎ ぶなしめじ・オレンジ にんにく	ごはん・上白糖 じゃがいも でん粉	サラダ油 ごま	754 31.4 13.2 4.0	
28水	牛乳	横割り丸パン	ポテトコロッケ/バックソース イタリアンサラダ 米粉シチュー	鶏肉 ポークウインナー	牛乳 生クリーム	ブロッコリー パプリカ にんじん さやいんげん	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・ぶなしめじ えだまめ・コーン	丸パン・砂糖 じゃがいも 米粉・パン粉 小麦粉・でん粉	大豆油 バター ドレッシング	802 27.7 31.5 3.4	
29木	牛乳	ごはん	赤魚の照焼 春雨の炒め物 じゃがいもの味噌汁 ★鉄強化ヨーグルト	赤魚・豚肉 木綿豆腐・油揚げ かつお節・お豆	牛乳・煮干し ヨーグルト	にんじん にら	しょうが・キャベツ もやし・干し椎茸 だいこん・長ねぎ	ごはん・上白糖 でん粉・春雨 きび砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	768 35.0 16.2 3.0	
30金	牛乳	ごはん	鶏肉のチリソースがけ キャベツのごま炒め ワンタンスープ	鶏肉 さつま揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく・しょうが キャベツ・もやし 干し椎茸・たけのこ はくさい・長ねぎ	ごはん・でん粉 上白糖・ワンタン	大豆油 ごま油 サラダ油 ごま	760 32.0 17.8 3.0	

※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 東松島市の地産食品です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

7月 給食だより (小学校)



令和5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)

3日(月)
桜華小5年生

4日(火)
大曲小5年生
赤井小5年生
桜華小5年生

5日(水)
大曲小5年生
赤井小5年生
桜華小5年生
赤井南小5年生

6日(木)
大曲小5年生
赤井小5年生
桜華小5年生
赤井南小5年生
宮野森小5年

7日(金)
赤井南小5年生
宮野森小5年生
二中3年
未来中

今月の食育相談日 7月19日(水)

「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)
炭水化物(g)

日	献立名		★は各校配送	おもな食品名と体の中での働き						栄養価
				赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の骨を丈夫にする	黄色のなかま 腸や胃の働きを助ける	白色のなかま エネルギーになる			
				1卵 鶏肉、卵、豆腐、豆乳	2卵 牛乳、乳製品、 小豆、大豆	3卵 鶏肉、鶏卵、 鶏皮	4卵 その他の野菜、果物	5卵 お米、小麦、 豆、芋、芋、芋	6卵 油揚げ	
3月	牛乳	ごはん	さばのキムチやき ひがしまつしまさんこまつなと コーンのサラダ ひがしまつしまさんトマトと たまごのスープ	さば、鶏肉、 絹ごし豆腐、鶏卵、 まぐろ、油揚げ、 みそ	牛乳 鶏色の卵、 わかめ	ごぼう、 にんじん、 トマト、 パプリカ	しょうが、もやし、 玉ねぎ、レタス、 にんにく、コーン、 きゅうり	ごぼう、三温糖、 でん粉	ドレッシング	
4月	牛乳	ごはん	とうふハンバーグでりやきソース ごぼうのちゅうかサラダ はるさめスープ ひがしまつしまさんあじつけのり	鶏肉、 ロースハム、 バラベーコン、 豆腐	牛乳 味噌汁のり	にんじん、 チンゲンサイ	ごぼう、コーン、 玉ねぎ、きゅうり、 はくさい、黒豆	ごぼう、上白糖、 でん粉、三温糖、 春雨、パン粉、 小麦粉	ごま油、 ごま、 ラー油	
5月	牛乳	げんえんパン	しおやきそば メンチカツ ナタデココいり フルーツヨーグルト	豚肉、鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん、 青ピーマン	しょうが、玉ねぎ、 もやし、キャベツ、 にんにく、 みかん、黄桃、 パイナップル	減塩パン、 鶏皮、砂糖、 にんにく、 パン粉、水あめ、 ナタデココ	サラダ油、 大豆油、 牛脂	
6月	牛乳	ごはん	〇イートぎゅうしょくのひ〇 とりにくのノリノリフライ にくじゃが ひがしまつしまさんこまつなのみそしる	鶏肉、鶏卵、豚肉、 油揚げ、木綿豆腐、 みそ	牛乳 鶏色の卵、 あおさ粉、 煮干し	にんじん、 ごぼう	玉ねぎ、にんにく、 えだまめ、えのきたけ、 だいこん、黒豆	ごぼう、小麦粉、 パン粉、 じゃがいも、 きび砂糖	大豆油、 サラダ油、 ノンエッグ、 マヨネーズ	
7月	牛乳	ごはん	ビビンバ (ぶたにくのいためもの) ビビンバ(ナムル) ワンタンスープ かくチーズ	豚肉、鶏肉	牛乳 チーズ	ほうれんそう、 にんじん	ぶなしめじ、たけのこ、 にんにく、しょうが、 大豆、もやし、 キャベツ、玉ねぎ、 黒豆、きゅうり	ごぼう、 きび砂糖、 上白糖、 ワンタン	ごま油、 ごま、 サラダ油	
10月	牛乳	ごはん	ほしがたハンバーグケチャップソース カレーあじりほしだいこんのいために たなばたまじり ★たなばたゼリー	豚肉、鶏肉、 さつまいも、 かつお節、 絹ごし豆腐	牛乳 だし昆布、 寒天	にんじん、 オクラ、 トマト、 水菜	切干大根、にんにく、 たまご、えだまめ、 はくさい、えのきたけ、 干し椎茸、玉ねぎ、 レモン、にんにく、 みかん、しょうが	ごぼう、上白糖、 きび砂糖、 春雨、水あめ	サラダ油、 ラー油	
11月	牛乳	ごはん	もうかざめのパンパンジーソース イトくんサラダ あぶらふいりはっとじる	もうかざめ、 鶏肉、かつお節	牛乳 だし昆布	ごぼう、 にんじん	しょうが、黒豆、 もやし、キャベツ、 ごぼう、だいこん、 ごぼう、干し椎茸	ごぼう、 上白糖、 はつと油、 でん粉	大豆油、 ごま油、 ドレッシング	
12月	牛乳	ミルクパン	とりにくのマスタードやき きのこのペンネのクリームに キャベツのスープに オレンジ	鶏肉、 バラベーコン、 ポークウインナー	牛乳 生クリーム、 チーズ	アスパラガス、 にんじん、 パセリ、 ほうれん草	玉ねぎ、ぶなしめじ、 セロリ、しょうが、 キャベツ、だいこん、 にんにく、オレンジ	ミルクパン、 マカロニ、 じゃがいも	サラダ油、 バター、 ノンエッグ、 マヨネーズ	
13月	牛乳	ごはん	ますのレモンソース だいすのいそに あぶらふのみそしる ひがしまつしまさんミニトマト	ます、豚肉、 さつまいも、 大豆、木綿豆腐、 みそ	牛乳 ひじき、 煮干し	にんじん、 ミニトマト	レモン果汁、ごぼう、 ごぼう、だいこん、 玉ねぎ、黒豆、 えのきたけ	ごぼう、 でん粉、上白糖、 じゃがいも、 油揚げ	大豆油、 ごま油	
14月	牛乳	ごはん	マーボーとうふ ひがしまつしまさん こまつなちゅうかあえ だいすとかさかなのごまがらめ	豆腐、 豚肉、大豆、 みそ	牛乳 わかめ、 かえり煮干し	にんじん、 にら、 ごぼう	干し椎茸、きゅうり、 しょうが、にんにく、 黒豆、ごぼう、 大豆、もやし、 えだまめ	ごぼう、 上白糖、 きび砂糖	サラダ油、 ごま油、 大豆油、 アーモンド	
17月	海の日									
18月	牛乳	ごはん	いわしのかばやきカレーふうみ きんぴらごぼう みそワンタンスープ	いわし、鶏肉、 さつまいも、 みそ	牛乳 わかめ	にんじん、 チンゲンサイ	ごぼう、にんにく、 玉ねぎ、キャベツ、 コーン、黒豆、 にんにく	ごぼう、三温糖、 きび砂糖、上白糖、 ワンタン、 でん粉	大豆油、 ごま油、 サラダ油	
19月	牛乳	こめこパン	オムレツのトマトソース バターコーンポテト にくだんごいりはるさめスープ	鶏肉、 バラベーコン、 鶏肉、豚肉	牛乳	にんじん、 トマト	玉ねぎ、コーン、 えのきたけ、きゅうり、 はくさい、しょうが、 黒豆	米粉パン、上白糖、 じゃがいも、春雨、 パン粉、でん粉	バター、 ごま油、 大豆油	
20月	牛乳	むぎごはん	なつやさいカレー ほしのコロッケ フルーツのゼリーあえ	豚肉、豚レバー、 鶏肉	牛乳 チーズ、 スキムミルク	にんじん、 パプリカ、 かぼちゃ、 トマト	玉ねぎ、にんにく、 えだまめ、りんご、 みかん、黄桃、 パイナップル、 すいか、いちご、 果汁	ごぼう、 大豆、じゃがいも、 小麦粉、パン粉、 砂糖、ナタデココ、 でん粉、水あめ	サラダ油、 大豆油、 ラー油	

※都合により献立を変更する場合があります。本学の食品は、東松島市の地産物です。
※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。

東松島市に
産物を買って
いただくことに
させていただきます。

令和5年 7月号

(聖稱ハッピー)

※夏松島市のホームページにも掲載しています。

(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)

3日(月)
桜華小5年生

4日(火)
大曲小5年生
赤井小5年生
桜蔭小5年生

5日(水)
大曲小5年生
赤井小5年生
桜華小5年生
赤井南小5年生

6日(木)
大曲小5年生
赤井小5年生
桜華小5年生
赤井南小5年生
宮野森小5年

7日(金)
赤井南小5年生
宮野森小5年生
二中3年
未来中

夏野菜をたくさん食べて
暑さに負けず元気にすごしましょう！

「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		献立名		おもな食品名と体の中でのたらしき							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卵 乳、肉、豆製品	2野菜、乳製品 小豆、海藻	3野菜 緑黄色野菜	4果物 その他の野菜、果物	5糖質 米、パン、豆いも、お餅	6脂質 油		
3月	牛乳	ごはん	鶏のキムチ焼き 東松島産小松菜とコーンのサラダ 東松島産トマトと卵のスープ	さば、鶏肉 納豆、豆腐、鶏卵 まぐろの油漬け おで	牛乳 焼きそば わかめ	ごまつゆ にんじん トマト パプリカ	しょうがもやし 玉ねぎ、レタス にんにく、コーン きゅうり	ごぼん、三温糖 でん粉	ドレッシング	767 32.9 24.2 2.9	
4月	牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグ照り焼きソース ごぼうの中華サラダ 春雨スープ 東松島産味付けのり	鶏肉 ロースハム バラベーコン 豆腐	牛乳 味噌汁のり わかめ	にんじん チンゲンサイ	ごぼう、コーン、じゃがいも、玉ねぎ、きゅうり はくさい、長ねぎ	ごぼん、上白糖 でん粉、三温糖 春雨、パン粉 小麦粉	ごま油 ごま ラード	783 24.1 25.1 3.2	
5月	牛乳	減塩パン	焼塩きそば メンチカツ ナタデココ入り フルーツヨーグルト	豚肉、鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	しょうが、玉ねぎ もやし、キャベツ にんにく みかん、黄桃 パイナップル	減塩パン 焼塩きそば 上白糖 パン粉、水あめ ナタデココ	サラダ油 大豆油 牛脂	858 32.7 23.9 3.8	
6月	牛乳	ごはん	鶏肉のノリノリフライ 肉じゃが 東松島産小松菜のみそ汁	鶏肉、鶏卵、豚肉 油揚げ、木綿豆腐 おで	牛乳 味噌汁のり あおさ粉 煮干し	にんじん ごまつゆ	玉ねぎ、にんにく、えだまめ、えのきたけ だいこん、長ねぎ	ごぼん、小麦粉 パン粉、じゃがいも きび砂糖	大豆油 サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	843 40.2 24.8 2.6	
7月	牛乳	ごはん	ヒビンバ（豚肉炒め物）・辛みそ ヒビンバ（ナムル） ワナンスープ 角チーズ	豚肉、鶏肉 おで	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	ぶなしめじ、たけのこ にんにく、しょうが 大豆もやし、もやし キャベツ、玉ねぎ 長ねぎ、きゅうり	ごぼん きび砂糖 上白糖 ワナタン 三温糖	ごま油 ごま サラダ油	774 34.9 21.6 3.5	
10月	牛乳	ごはん	星型ハンバーグのケチャップソース カレー味切干大根の炒め煮 七夕すまし汁 ★七夕ゼリー	豚肉、鶏肉 さつま揚げ かつお節 絹ごし豆腐	牛乳 だし、昆布 寒天	にんじん オクラ トマト 水菜	切干大根、にんにく、たまご、えだまめ、はくさい、えのきたけ にんじらし、玉ねぎ レモン、にんにく、ぶどう みかん、しょうが	ごぼん、上白糖 きび砂糖、寒天 春雨、水あめ	サラダ油 ラード	805 31.3 19.1 2.5	
11月	牛乳	ごはん	もうかぎのパンバンジーソース イートくんサラダ 油麩入りはっと汁	もうかぎ 鶏肉、かつお節	牛乳 だし、昆布	ごまつゆ にんじん	しょうが、長ねぎ もやし、キャベツ じゃがいも、にんじん ごぼう、干し椎茸	ごぼん 上白糖 はっと、油麩 でん粉	大豆油、ごま ドレッシング	772 30.8 17.7 2.6	
12月	牛乳	ミルクパン	鶏肉のマスタード焼き きのこペンネのクリーム煮 キャベツのスープ煮 オレンジ	鶏肉 バラベーコン ポークウィンナー	牛乳 生クリーム チーズ	アスパラガス にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ、ぶなしめじ セロリ、しょうが キャベツ、だいこん にんにく、オレンジ	ミルクパン マカロニ じゃがいも	サラダ油 バター ノンエッグ マヨネーズ	793 35.0 33.4 3.9	
13月	牛乳	ごはん	ますのレモンソース 大豆の磯煮 油麩のみそ汁 東松島産ミニトマト	ます、豚肉 さつま揚げ 大豆、木綿豆腐 おで	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん ミニトマト	レモン果汁、ごぼう にんにく、だいこん 玉ねぎ、長ねぎ えのきたけ	ごぼん でん粉、上白糖 じゃがいも 油麩	大豆油 ごま油	803 35.9 22.8 2.8	
14月	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 東松島産小松菜の中華和え 大豆と小魚のごまがらめ	豆腐 豚肉、大豆 おで	牛乳 わかめ かえり煮干し	にんじん にら ごまつゆ	干し椎茸、きゅうり しょうが、にんにく 長ねぎ、おで 大豆もやし、じゃがいも、えだまめ	ごぼん 上白糖、でん粉 きび砂糖	サラダ油 ごま油、大豆油 アーモンド	814 33.0 24.6 4.2	
17月 海の日											
18月	牛乳	ごはん	いわしのかば焼きカレー風味 きんぴらごぼう みそワナタンスープ	いわし、鶏肉 さつま揚げ、豚肉 おで	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	ごぼう、にんにく 玉ねぎ、キャベツ コーン、長ねぎ にんにく	ごぼん、三温糖 きび砂糖、上白糖 ワナタン でん粉	大豆油、ごま サラダ油 ごま油	758 28.6 19.6 2.8	
19月	牛乳	米粉パン	オムレツのトマトソース バターコーンポテト 肉団子入り春雨スープ ★ヨーグルト	鶏卵 バラベーコン 鶏肉、豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ、コーン えのきたけ、きゅうり はくさい、しょうが 長ねぎ	米粉パン、上白糖 でん粉、じゃがいも、春雨 パン粉、でん粉	バター ごま油 大豆油	832 33.0 29.2 4.3	
20月	牛乳	麦ごはん	厚野菜カレー 星のクロック フルーツのゼリー和え	豚肉、豚レバー 鶏肉	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん パプリカ かぼちゃ トマト	玉ねぎ、にんにく えだまめ、りんご みかん、黄桃、苺 パイナップル すいか、いちご果汁	ごぼん 大麦、じゃがいも 小麦粉、パン粉 砂糖、ナタデココ でん粉、粉あめ	サラダ油 ごま油 ラード	877 25.9 19.8 2.4	

※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。

令和5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。

■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)

「塩エコマークについて」
東松島市では、市内
全体で減塩の取組
を行っています。学
給食では、献立表にその月の
給食で、食塩の量が一番少
し献立に「塩エコ」マークをつ
いています。減塩のひとつの参
照にしてみたいと思います。

今月の食育相談日
9月19日(火)

「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。(03-34-2402)

おもな食品名と体の中でのはたらき

日		こんだてめい ★は各校配送	おんな食品名と体の中でのたはらき						1人1日1食 1人1日1食	1人1日1食 1人1日1食
			あかのなかま 魚や肉になる		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 豆腐 魚	2群 牛乳 乳類 豆 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜 果糖	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂		
7	牛乳	ごはん	ささかまのノリノリあげ ごぼうとぶたにくのいために じゃがいものみそしる ★ぶどうゼリー	豆かまぼこ、鶏卵 豚肉、油揚げ 木綿豆腐、 お餅	牛乳、あおさか 煮干し 昆布、 わかめ	パセリ にんじん	えだまめ、しょうが ごぼう、こんにゃく だいこん、長ねぎ ぶどう	ごはん、小麦粉 上白糖 じゃがいも でん粉	サラダ油 ごま油	613 24.0 17.4 2.4
8	牛乳	むぎ ごはん	ドライカレー わかめスープ フルーツのヨーグルトあえ	豚肉、大豆 鶏レバー 木綿豆腐	牛乳、わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	玉ねぎ、にんにく 生薑、りんご、もやし えのきたけ、コーン、りんご バナナ、みかん、オレンジ パイナップル、黄桃	ごはん、大麦 上白糖 じゃがいも	サラダ油	634 27.9 14.7 2.2
11	牛乳	ごはん	○ イートきゅうしよくのひ ○ にくだんこのごまからめ3こ ひがしまつしまさんごまつなのりえ ひがしまつしまさんトマトとたまごのスープ	豚肉、鶏肉 麻ごし豆腐 鶏卵	牛乳 焼色、 わかめ	ごま、 にんじん トマト、お餅	えだまめ、しょうが ごぼう、こんにゃく だいこん、長ねぎ ぶどう	ごはん、上白糖 でん粉、パン粉	大豆油 ごま サラダ油	606 25.9 21.2 2.1
12	牛乳	ごはん	あかうおのさいきょうみそやき もやしとウィンナーのソテー あぶらふのみそしる ★ヨーグルト	赤魚、ウィンナー 木綿豆腐、お餅	牛乳、煮干し ヨーグルト	にんじん ピーマン ごま、 ごま	えだまめ、しょうが ごぼう、こんにゃく だいこん、長ねぎ ぶどう	ごはん、じゃがいも あぶらふ 水あめ	サラダ油	617 28.9 18.5 2.1
13	牛乳	こめこ パン	とりにくのアップルソース アーモンドいりサラダ コーンクリームスープ	鶏肉 バラベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ 生クリーム	にんじん ごま、 ごま ブロッコリー	りんご、玉ねぎ キャベツ、もやし コーン	米粉、パン きび砂糖、上白糖 じゃがいも	サラダ油 アーモンド バター	624 33.6 22.3 2.9
14	牛乳	ごはん	あじフライ/バックソース だいこんとぶたにくのごまに みそワンタンスープ	あじ、豚肉 お餅 かつお節	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが、だいこん こんにゃく、長ねぎ もやし、はくさい、玉ねぎ コーン、にんにく えだまめ	ごはん、 上白糖、小麦粉 ワンタン、パン粉	大豆油 ごま油 ごま	607 24.6 18.7 2.5
15	牛乳	ごはん	マーボーどうふ キャベツのおかがあえ だいごくも2こ	かつお節、豆腐 豚肉、大豆、お餅	牛乳	にんじん にら	キャベツ、もやし 干し椎茸、さくし しょうが、にんにく 長ねぎ	ごはん、さつまいも 上白糖、きび砂糖 でん粉	大豆油、ごま サラダ油 ごま油	627 23.4 17.0 3.1
19	牛乳	ごはん	もうかざめのカレーマリネ だいすのいそに キムチとみそじる	もうかざめ、鶏肉 油揚げ、大豆 豚肉、お餅 木綿豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう、こんにゃく はくさい、だいこん えのきたけ、玉ねぎ 長ねぎ、しょうが	ごはん、三温糖 でん粉、上白糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 サラダ油	599 28.5 17.8 2.6
20	牛乳	ミルク パン	オムレツのトマトソース イタリアンサラダ スープスバゲティ	鶏肉 バラベーコン	牛乳 生クリーム	ブロッコリー パプリカ にんじん パセリ、トマト	玉ねぎ、キャベツ しょうが、 パプリカ、 パセリ、 パセリ、 パセリ	ミルク、パン 上白糖 スバゲティ	バター 大豆油 ドレッシング	652 23.7 28.0 3.2
21	牛乳	ごはん	はるまき きんぴらごぼう わかめのみそしる りんご	豚肉、さつまいも 木綿豆腐、 油揚げ、お餅	牛乳、 わかめ、 煮干し	にんじん ごま、 ごま	玉ねぎ、キャベツ ごぼう、こんにゃく だいこん、えのきたけ 長ねぎ、ごぼう、 干し椎茸	ごはん、でん粉 きび砂糖、粉あめ じゃがいも、砂糖 小麦粉、米粉 春雨	大豆油、ごま サラダ油 ラード	610 19.8 19.4 2.2
22	牛乳	むぎ ごはん	ハッシュドボーク だいすとかさかなのごまからめ フレンチサラダ	豚肉、大豆	牛乳 生クリーム かえり煮干し	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース ぶなしめじ、えだまめ キャベツ、 コーン、にんにく	ごはん、大麦 じゃがいも、 上白糖	サラダ油 アーモンド 大豆油、ごま ドレッシング	667 23.1 21.4 2.9
25	牛乳	ごはん	うさぎがたハンバーグのてりやきソース チャージャンどうふ はるまきスープ ★おつまみゼリー	豚肉、厚揚げ バラベーコン 鶏肉	牛乳 寒天	にんじん ピーマン チンゲンサイ トマト	しょうが、玉ねぎ 干し椎茸、 きんぴら、 はくさい、 みかん、 長ねぎ、 にんにく、 しそ	ごはん、三温糖 でん粉、上白糖 春雨、水あめ	サラダ油 ラード	632 24.8 19.7 2.6
26	牛乳	ごはん	カツオカツ/バックソース まめもやしのにもの たまねぎのみそしる	カツオ、油揚げ さつまいも、 木綿豆腐、お餅	牛乳 煮干し	にんじん ピーマン ごま、 ごま	大豆、もやし、 こんにゃく、干し椎茸 玉ねぎ、えのきたけ しょうが	ごはん、三温糖 じゃがいも、 まめ、 小麦粉、 でん粉、 パン粉、 砂糖	大豆油 サラダ油	602 24.7 19.7 2.5
27	牛乳	げん えん パン	やきそば ぎょうざ2こ だいこんサラダ	豚肉、鶏肉	牛乳 わかめ ブロッコリー にら	にんじん ピーマン ブロッコリー にら	もやし、玉ねぎ、キャベツ しょうが、だいこん コーン	減塩、パン さつまいも、 でん粉、 小麦粉	サラダ油 ドレッシング ラード	630 23.9 18.9 2.8
28	牛乳	ごはん	さばのわふうカレーやき むすびごんぶのごもく におくずかけ	サバ、鶏肉、大豆 かつお節 木綿豆腐、 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん さやえんどう	しょうが、えだまめ ごぼう、こんにゃく 干し椎茸、 だいこん、 玉ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 じゃがいも、 まめ、 水あめ	サラダ油	641 27.8 23.6 1.9
29	牛乳	ごはん	ソースチキンカツ ひがしまつしまさんごまつな わかめのあえもの だいごんのスープに	鶏肉、鶏卵、豚肉	牛乳、わかめ	ごま、 にんじん パセリ	大豆、もやし、 セロリ、 しょうが、 だいこん、 玉ねぎ	ごはん、小麦粉 パン粉、 きび砂糖、 じゃがいも	大豆油 ごま、ごま油 サラダ油	605 27.4 17.1 3.0

※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。
※「**エコマーク**」がついている日は、今月の献立の中でいちばん塩分量の少ない献立です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

8・9月給食だより (中学校)



令和5年 8・9月号
東松島市学校給食センター (登録ハッピー)
※東松島市のホームページにも掲載しています。

毎日暑い日が続いています。夏バテしている人はいませんか？夏バテ防止には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が基本です。規則正しい生活にもどすためにも、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。

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31日(木)	桜華小5年生	9月13日(水)	東小6年生、一中2・3年生	9月21日(火)	西小5年生
9月6日(水)	桜華小6年生、未来中3年生		二中2年生	9月22日(水)	西小5年生、南小
9月7日(木)	桜華小6年生、宮野森小6年生	9月14日(木)	東小6年生、南小6年生	9月26日(火)	西小3年生
	未来中3年生		一中、二中2年生	9月27日(水)	西小2年生、桜華小4年生
9月8日(金)	大塩小6年生、宮野森小6年生	9月15日(金)	南小6年生、一中3年生	9月28日(木)	西小6年生、宮野森小
	未来中3年生	9月19日(火)	大塩小	9月29日(金)	西小6年生、桜華小1年生
9月11日(月)	大塩小	9月20日(水)	西小5年生		

「塩ecoマークについて」

東松島市では、市内全体で減塩の取組を行っています。学校給食では、献立表にその月の給食で、食塩の量が一番少ない献立に「塩eco」マークをつけています。減塩のひとつの参考にしてもらいたいと思います。

今月の食育相談日
9月19日(火)

「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)

8・9月献立表

日		献立名 ★各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価の表示	
				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		エネルギー kcal たんぱく質 g 塩化ナトリウム g	
				1群 魚肉 大豆 豆腐製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海産	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	糖質 g
22 火	牛乳 ごはん	厚焼き五子のそぼろあんかけ 韓国風肉じゃが きつねのすー 冷凍みかん	鶏肉、豚肉 豆腐、かつお節	牛乳 くわがめ	にんじん みずな	玉ねぎ、こんにゃく 長ねぎ、えのきたけ もやし、にんにく みかん	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも	ごま油 ごま	751 27.6 18.1 3.0		
23 水	牛乳 減塩 パン	ポテトコロッケ/バックソース 大豆のトマト煮 キャベツのすー	バラベーコン 大豆、鶏肉	牛乳	トマト にんじん パセリ さやいんげん	玉ねぎ、にんにく、なす セロリ、しょうが キャベツ、コーン	減塩パン、マカロニ じゃがいも、小麦粉 パン粉、砂糖 でん粉	大豆油 オリーブ油 サラダ油	775 26.0 27.3 3.5		
24 木	牛乳 ごはん	〇イト給食の日〇 白身魚フライのピリ辛ソース 東松島産小松菜の中華和え みそけんちん汁	ホキ、木綿豆腐 油揚げ、かつお節 みそ	牛乳 わかめ 煮干し	ごま、しょうが ごぼう、だいこん 長ねぎ、こんにゃく	大豆もやし、きゅう、 セロリ、えだまめ 長ねぎ、だいこん、 コーン	ごはん、三温糖 きび砂糖 じゃがいも パン粉、小麦粉	大豆油 ごま ごま油	782 28.9 22.2 3.2		
25 金	牛乳 蜜 ごはん	夏野菜カレー 海藻サラダ ★鉄強化ヨーグルト	豚肉 鶏レバー	牛乳、チーズ スキムミルク 赤とさか、こんにゃく わかめ、ふのり ヨーグルト	にんじん パプリカ トマト	玉ねぎ、にんにく、なす りんご、えだまめ きゅう、だいこん コーン	ごはん 大豆 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	808 26.7 18.6 2.9		
28 月	牛乳 ごはん	豆腐ハンバーグの甘酢だれ 炒めビーフン 中華風コーンスープ	豚肉、鶏肉 絹ごし豆腐、鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン ごま、しょうが	しょうが、キャベツ 玉ねぎ、コーン	ごはん、上白糖 でん粉、小麦粉 パン粉、小麦粉	ごま油 サラダ油 ラード	832 29.7 25.2 3.4		
29 火	牛乳 ごはん	赤魚の照焼き 東松島産小松菜とツナのサラダ 油揚げ入りはちみつ 角チーズ	赤魚、鶏肉 まぐろ、油揚げ かつお節	牛乳 だし、昆布 チーズ	ごま、しょうが パプリカ にんじん	しょうが、もやし、コーン きゅう、だいこん えのきたけ、長ねぎ 干し椎茸	ごはん、上白糖 でん粉、あぶら はちみつ	ドレッシング	782 34.1 18.3 2.7		
30 水	牛乳 ココア パン	タンダーリーチキン チーズ入りジャーマンポテト ミートボールのすー	鶏肉、バラベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん ほうれんそう	レモン、玉ねぎ キャベツ、だいこん にんにく、ししとう	ココアパン じゃがいも、でん粉 砂糖、パン粉	バター サラダ油 ラード	758 37.7 28.0 3.4		
31 木	牛乳 ごはん	鯛のパンパンジーソース 切干大根の炒め煮 キャベツとなすのみそ汁 東松島産味付けのり	さば、さつま揚げ かつお節、油揚げ みそ、木綿豆腐	牛乳 煮干し 味付けのり	にんじん	しょうが、長ねぎ 切干大根、こんにゃく たまご、だし、えだまめ キャベツ、なす	ごはん でん粉、上白糖 きび砂糖	大豆油 ごま油、ごま サラダ油	810 36.1 24.1 3.3		
1 金	牛乳 ごはん	豚汁の具 春雨サラダ 東松島産みそ汁のすまし汁 ★アセロラゼリー	豚肉、ロースハム 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳、わかめ だし、昆布	にんじん みずな	しょうが、玉ねぎ こんにゃく、干し椎茸 春雨、三温糖 えのきたけ、アセロラ	ごはん、上白糖 ごま油、ごま きび砂糖	サラダ油 ごま油	752 32.8 15.8 3.0		
4 月	牛乳 ごはん	ポークシューマイ3個 もやしのピリ辛炒め 塩ワタナスープ お魚ふりかけ	豚肉 いわし、節、さば かつお節	牛乳 青のり	にんじん かぼちゃ	もやし、長ねぎ キャベツ、玉ねぎ しょうが	ごはん、上白糖 ワタナス、小麦粉 でん粉、水あめ	サラダ油 ラード ごま	765 28.5 21.1 3.0		
5 火	牛乳 ごはん	さんまのかば焼き イトくんとサラダ けんちん汁	さんま、木綿豆腐 油揚げ、かつお節	牛乳 だし、昆布	にんじん	もやし、キャベツ きゅう、だいこん ごぼう、ぶなしめじ 長ねぎ	ごはん、上白糖 ごま油、ごま でん粉	大豆油 ごま油 ドレッシング	806 28.2 28.8 2.2		
6 水	牛乳 模範丸 パン	ハムカツ/バックソース ペンネのラタトゥイユソース 卵入り白菜スープ	ハム バラベーコン 鶏肉、鶏肉	牛乳	パプリカ たまご にんじん チンゲンサイ	なす、玉ねぎ ズッキーニ 干し椎茸、はくさい たけのこ、にんにく	丸パン、上白糖 ペンネ、マカロニ でん粉、パン粉	大豆油 オリーブ油	751 31.0 27.9 4.4		

日		献立名 ★各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価の表示	
				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		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩化ナトリウム(g)	
				1群 魚肉豆製品	2群 牛乳乳製品 小魚海産	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木	牛乳 ごはん	笹かまのノリノリ揚げ ごぼうと豚肉の炒め煮 じゃが芋のみそ汁 ★ぶどうゼリー	笹かまぼこ、鶏肉 豚肉、油揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳、あおさ粉 煮干し 焼色のみ	パセリ にんじん	えだまめ、しょうが ごぼう、こんにゃく だいこん、長ねぎ ぶどう	ごはん、小麦粉 上白糖 じゃがいも でん粉	サラダ油 ごま油	78.6 29.9 19.8 3.1		
8金	牛乳 ごはん	ドライカレー わかめスープ フルーツのヨーグルト和え	豚肉、大豆 鶏レバー 木綿豆腐	牛乳、わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	玉ねぎ、にんにく、 生クリーム、もやし さのめ、だいこん、りんご きゅう、みかん、オレンジ パイン、アップル、蜜柑	ごはん、小麦粉 上白糖 じゃがいも	サラダ油		81.6 34.0 16.7 2.8	
11月	牛乳 ごはん	〇イト給食の日 肉団子のごまがらめ4個 東松島産小松菜ののり和え 東松島産トマトと卵のスープ	豚肉、鶏肉 絹ごし豆腐 鶏肉	牛乳 焼色のみ	ごま、しょうが にんじん トマト、おろし	もやし、玉ねぎ、レタス	ごはん、上白糖 でん粉、パン粉	大豆油 ごま サラダ油		78.2 31.8 24.6 2.7	
12火	牛乳 ごはん	赤魚の西京味噌焼き もやしとウィンナーのソテー 油麩のみそ汁 ★ヨーグルト	赤魚、ウィンナー 木綿豆腐、みそ	牛乳、煮干し ヨーグルト	にんじん ピーマン ごま、しょうが	もやし、玉ねぎ、長ねぎ	ごはん じゃがいも あぶら 水あめ	サラダ油		81.3 36.2 21.6 2.7	
13水	牛乳 米粉パン	鶏肉のアップルソース アーモンド入りサラダ コーンクリームスープ	鶏肉 バラベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ 生クリーム	にんじん ごま、しょうが ブロッコリー	りんご、玉ねぎ キャベツ、もやし コーン	米粉、パン きび砂糖、上白糖 じゃがいも	サラダ油 アーモンド バター		77.9 41.0 26.5 3.8	
14木	牛乳 ごはん	あじフライ/バックソース 大根と豚肉のごま煮 みそワタナスープ	あじ、豚肉 みそ かつお節	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが、だいこん にんにく、長ねぎ もやし、はくさい、玉ねぎ コーン、にんにく えだまめ	ごはん 上白糖、小麦粉 ワタナス、パン粉	大豆油 ごま油 ごま		78.6 30.0 21.5 2.9	
15金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 キャベツのおかか和え 大学芋3個	かつお節、豆腐 豚肉、大豆、みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ、もやし 干し椎茸、きくらげ しょうが、にんにく 長ねぎ	ごはん、さつまいも 上白糖、きび砂糖 でん粉	大豆油、ごま サラダ油 ごま油		82.2 28.5 19.4 3.9	
19火	牛乳 ごはん	もうかざめのカレーマリネ 大豆の福菜 キムチ豚汁	もうかざめ、鶏肉 油揚げ、大豆 豚肉、みそ 木綿豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう、こんにゃく はくさい、だいこん えのきたけ、玉ねぎ 長ねぎ、しょうが	ごはん、三温糖 上白糖、でん粉 じゃがいも	大豆油 ごま油 サラダ油		77.8 35.2 21.0 3.4	
20水	牛乳 ミルクパン	オムレツのトマトソース イタリアンサラダ スープスバゲティ	鶏肉 バラベーコン	牛乳 生クリーム	ブロッコリー パプリカ にんじん パセリ、トマト	玉ねぎ、キャベツ きくらげ、コーン ぶなしめじ	ミルクパン 上白糖 スバゲティ	バター 大豆油 ドレッシング		82.6 30.0 34.4 4.1	
21木	牛乳 ごはん	香ばしき きんぴらごぼう わかめのみそ汁 りんご	豚肉、さつま揚げ 木綿豆腐 油揚げ、みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん ごま、しょうが	玉ねぎ、キャベツ ごぼう、こんにゃく だいこん、えのきたけ きくらげ、りんご、しょうが 干し椎茸	ごはん、でん粉 きび砂糖、粉あめ じゃがいも、砂糖 小麦粉、米粉 春雨	大豆油、ごま サラダ油 ラード		81.5 24.8 24.7 2.9	
22金	牛乳 ごはん	ハッシュドポーク 大豆と小魚のごまがらめ フレンチサラダ	豚肉 大豆	牛乳 生クリーム かえり煮干し	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース ぶなしめじ、えだまめ キャベツ、きくらげ コーン、にんにく	ごはん、小麦粉 じゃがいも 上白糖	サラダ油 アーモンド 大豆油、ごま ドレッシング		86.6 28.6 25.6 3.7	
25月	牛乳 ごはん	うさぎ型ハンバーグの照焼ソース チャーシュー豆腐 春雨スープ ★お月見ゼリー	豚肉、厚揚げ バラベーコン 鶏肉	牛乳 寒天	にんじん ピーマン チンゲンサイ トマト	しょうが、玉ねぎ 干し椎茸、たけのこ きくらげ、はくさい みかん、長ねぎ にんにく、ししとう	ごはん、三温糖 でん粉、上白糖 春雨、水あめ	サラダ油 ラード		83.9 31.5 24.3 3.4	
26火	牛乳 ごはん	カツオカツ/バックソース 豆もやしの煮物 玉ねぎのみそ汁	カツオ、油揚げ さつま揚げ 木綿豆腐、みそ	牛乳 煮干し	にんじん ピーマン ごま、しょうが	大豆、もやし、もやし こんにゃく、干し椎茸 小麦粉、でん粉、 玉ねぎ、えのきたけ しょうが	ごはん、三温糖 じゃがいも、まめふ 小麦粉、でん粉、 パン粉、砂糖	大豆油 ごま油 サラダ油		79.6 31.2 23.4 3.1	
27水	牛乳 減塩パン	焼きそば きょうざ2個 大根サラダ	豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー にら	もやし、玉ねぎ、キャベツ しょうが、だいこん コーン	減塩パン 焼きそば、 でん粉、 小麦粉	サラダ油 ドレッシング ラード		78.3 28.8 21.6 3.4	
28木	牛乳 ごはん	鯛の和風カレー焼き 結び昆布の五目煮 おくずかけ	サバ、鶏肉、大豆 かつお節 木綿豆腐 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん さやえんどう	しょうが、えだまめ ごぼう、こんにゃく 干し椎茸、たけのこ	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 じゃがいも まめふ	サラダ油		82.7 34.1 27.6 2.5	
29金	牛乳 ごはん	ソースチキンカツ 東松島産小松菜とわかめの和え物 大根のスープ煮	鶏肉、鶏肉、豚肉	牛乳、わかめ	ごま、しょうが パセリ	大豆、もやし、きくらげ セロリ、しょうが だいこん、玉ねぎ	ごはん、小麦粉 パン粉、きび砂糖 じゃがいも	大豆油 ごま、ごま油 サラダ油		78.7 33.9 19.6 3.6	

※都合により献立を変更する場合があります。 ※本学の食品は 東松島市の地産品です。
※「塩eco」マークがついている日は、今月の献立の中でいちばん塩分量の少ない献立です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので
各学校へお問い合わせください。

10月 給食だより (小学校)

令和5年 10月号
東松島市学校給食センター (愛称ハッピード)
※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)

2日(月) 西小1年生、全中学校
3日(火) 大曲小2年生、一中1・2年生
二中、未来中
4日(水) 桜華小4年生
5日(木) 赤井小、宮野森小
6日(金) 東小、一中1・2年生
二中、未来中
12日(木) 未来中2年生
13日(金) 南小、二中、未来中2年生
16日(月) 一中、未来中
18日(水) 東小、西小、桜華小
23日(月) 東小、西小、大曲小、赤井小
桜華小、宮野森小
25日(水) 大塩小
26日(木) 大曲小1年生、一中
27日(金) 東小、西小、桜華小2年生
一中、二中
30日(月) 南小、大塩小
31日(火) 西小

10月 こんだて

日	こんだて名		主な食品名と体の中でのたはらき						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			
			★は各校配給	1卵 魚 肉 卵 豆製品	2卵 牛乳 乳製品 小魚 海藻	3卵 緑黄色野菜	4卵 その他の 野菜 果物	5卵 米 パン めん いも 砂糖		6卵 油類
2月	牛乳	ごはん	とりにくのレモンソース キャベツのごまいため とうふとわかめのみそしる	鶏肉、さつま揚げ 木綿豆腐 油揚げ、お豆腐	牛乳、煮干し わかめ	にんじん	レモン、キャベツ もやし、だいこん 長ねぎ	ごはん、でん粉 上白糖、まめふ じゃがいも	大豆油 サラダ油 ごま油	588 29.4 17.9 2.2
3火	牛乳	ごはん	いわしのかばやきカレーふうみ にくじゃが みそワタナベスープ	いわし、豚肉 お豆腐	牛乳	にんじん	玉ねぎ、こんにやく えだまめ、キャベツ コーン、長ねぎ にんにく	ごはん、三温糖 じゃがいも きび砂糖、でん粉 上白糖、ワタナベ	大豆油 サラダ油 ごま油	620 26.0 17.6 2.5
4水	牛乳	よこわ まるパン	とうふハンバーグでりやきソース ごぼうサラダ ABCパスタスープ	まぐろ、油揚げ 鶏肉、豆腐 ウィンナー	牛乳	にんじん	ごぼう、コーン にんにく、しょうが キャベツ、セロリ 玉ねぎ、だいこん	丸パン、上白糖 でん粉、マカロニ 小麦粉、パン粉	ごま、ラード サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	614 23.2 20.2 2.8
5木	牛乳	むぎ ごはん	ポークビーンズカレー オムレツのトマトソース かいそうサラダ	豚肉、さつま揚げ 大豆、いんげん豆 鶏肉	牛乳、こんぶ スキムミルク チーズ、わかめ 赤とさか、のり	にんじん トマト パプリカ	玉ねぎ、しょうが にんにく、りんご きゅうり、キャベツ だいこん	ごはん、大豆 上白糖、でん粉	サラダ油 ドレッシング	661 22.3 18.6 2.8
6金	牛乳	ごはん	さばのしおやき ひじきとチーズのサラダ とんじる	さば、まぐろ、油揚げ 豚肉、木綿豆腐 お豆腐、かつお節	牛乳、ひじき チーズ 煮干し	にんじん	キャベツ、きゅうり だいこん、ごぼう はくさい、おななしめじ こんにやく、長ねぎ	ごはん、上白糖 じゃがいも	サラダ油	643 27.3 15.0 2.2
10火	牛乳	ごはん	にくだんごのあまがらめ(3こ) コロコロポテトサラダ しおやさいスープ ★ブルーベリーゼリー	鶏肉、豚肉 ソーセージ お豆腐、木綿豆腐 お豆腐、かつお節	牛乳	にんじん お豆腐	きゅうり、コーン キャベツ、玉ねぎ もやし、きゅうり 長ねぎ、ブルーベリー	ごはん、上白糖 でん粉、パン粉 じゃがいも	大豆油 ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	682 22.4 26.3 2.5

※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、東松島市の地産産物です。

※「塩〇マーク」がついている日は、今月の献立の中でいちばん塩分量の少ない献立です。

今月の食育相談日 10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		おもな食品名と体の中でのたはらき						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卵 鶏肉 卵 豆製品	2卵 牛乳 乳製品 小魚 海藻	3卵 野菜 野菜類	4卵 その他の 野菜 果物	5卵 米 パン めん いも 砂糖	6卵 油類		
★は各校配送										
11水	牛乳	げんえん パン	しおやきそば ウィンナーのケツチャップがけ だいこんサラダ	豚肉 ポークウィンナー	牛乳	にんじん 青ピーマン ブロッコリー	しょうが、玉ねぎ もやし、キャベツ だいこん、コーン	減塩パン 焼きそば 上白糖	サラダ油 ドレッシング	634 25.9 23.6 3.1
12木	牛乳	ごはん	ホキフライ/バックソース はるさめサラダ みそけんちんじる	ホキ、ロースハム 木綿豆腐、油揚げ お豆腐、かつお節	牛乳 煮干し	にんじん	きゅうり、もやし ごぼう、だいこん 長ねぎ、こんにやく	ごはん、春雨 三温糖、でん粉 じゃがいも パン粉、小麦粉	大豆油 ごま ごま油	602 21.8 19.3 2.4
13金	牛乳	ごはん	えびシューマイ(2こ) チャーシューとうふ ひがしまつしまさん チンゲンサイとたまごのスープ	豚肉、厚揚げ 鶏卵、えび、たら ぼて	牛乳 もずく	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ 干し椎茸、たけのこ えのきたけ、にんにく	ごはん、上白糖 でん粉、パン粉 小麦粉、水あめ	サラダ油	591 23.5 20.1 2.8
16月	牛乳	ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ ひがしまつしまさんごまつなののりえ キムチとんじる ★なつとう	鶏肉、豚肉、鶏肉 お豆腐、木綿豆腐 納豆、かつお節	牛乳 焼色(のり)	にんじん	もやし、はくさい だいこん、玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油	586 28.1 17.3 2.5
17火	牛乳	ごはん	もうかざめのパンパンジーソース きりぼしだいこんのいりに あぶらふのみそしる	もうかざめ さつま揚げ 木綿豆腐 お豆腐、かつお節	牛乳 煮干し	にんじん	しょうが、長ねぎ 切干大根、こんにやく たまご、たけのこ、えだまめ えのきたけ、だいこん	ごはん、上白糖 きび砂糖 じゃがいも でん粉、油揚げ	大豆油 ごま油 ごま サラダ油	573 24.6 16.8 2.4
18水	牛乳	ミルク パン	とりへのピザソースやき ジャーマンポテト キャベツとにくだんごのスープ	鶏肉 バラベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	トマト、パセリ オレガノ バジル にんじん	玉ねぎ、りんご セロリ、しょうが キャベツ、だいこん にんにく	ミルク、パン じゃがいも パン粉、でん粉 砂糖	オリーブ油 バター サラダ油 ラード	616 31.1 25.3 2.8
19木	牛乳	ごはん	ささかまのなんがあげ きんぴらごぼう あぶらふりカレーはつとじる りんご	笹かまぼこ 鶏肉、鶏肉 さつま揚げ 豚肉、なると巻き かつお節	牛乳	にんじん	ごぼう、こんにやく 玉ねぎ、たまご、たけ のこ、長ねぎ りんご	ごはん、天ぷら粉 さき砂糖 はつと油揚げ	ごま 大豆油 サラダ油	666 23.8 18.9 2.4
20金	牛乳	ごはん	マーボーとうふ さつまいもとごぼうのなごまがらめ ひがしまつしまさんごまつなの ちゅうかえ	豆腐、豚肉 大豆、お豆腐	牛乳 かえり煮干し わかめ	にんじん にら ごぼう	干し椎茸、さくし しょうが、にんにく 長ねぎ、えだまめ 大豆、もやし、きゅうり	ごはん、上白糖 でん粉 さつまいも きび砂糖	サラダ油 ごま油 アーモンド 大豆油、ごま	649 25.5 21.5 3.1
23月	牛乳	ごはん	さけのみそマヨネーズやき だいずのいそに しおワタナベスープ はなみかん	鮭、お豆腐、豚肉 さつま揚げ 大豆、鶏肉	牛乳、 ひじき	パセリ にんじん	ごぼう、こんにやく キャベツ、玉ねぎ 長ねぎ、みかん	ごはん、三温糖 上白糖 ノンエッグ マヨネーズ	ごま油 サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	631 27.5 21.0 2.4
24火	牛乳	ごはん	ハンバーグのデミタマソースがけ りっちゃんサラダ とりへのはくさいのスープ ★かばやきパバロア	鶏肉、豚肉 ロースハム 納豆、豆腐 かつお節、豆腐	牛乳 昆布	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ、コーン、長ねぎ マッシュルーム キャベツ、きゅうり はくさい、ぶなしめじ	ごはん 上白糖 でん粉、水あめ マッシュルーム	サラダ油 ごま油 ラード	631 24.6 21.5 2.4
25水	牛乳	こめこ パン	きのこシチュー かぼちゃコロッケ/バックソース イトくんサラダ	鶏肉 バラベーコン	牛乳 生クリーム スキムミルク チーズ	にんじん ごぼう、かぼちゃ	玉ねぎ、ぶなしめじ エリンギ、きゅうり マッシュルーム もやし、キャベツ	米粉、パン、でん粉 じゃがいも 米粉、パン粉 小麦粉、砂糖	バター 大豆油 ドレッシング	688 27.2 27.2 2.6
26木	牛乳	ごはん	とりへののりからあげ すきこんなどさつまいものものに じゃがいものみそしる	鶏肉、油揚げ 木綿豆腐、お豆腐	牛乳 あおさ 焼色(のり) 昆布、煮干し	にんじん ごぼう	しょうが、こんにやく ごぼう、干し椎茸 だいこん、長ねぎ にんにく	ごはん、三温糖 上白糖、でん粉 さつまいも きび砂糖 じゃがいも	大豆油 ごま油	627 28.1 18.7 2.1
27金	牛乳	ごはん	ドライカレー ちゅうかろうコーンスープ フルーツのヨーグルトあえ	豚肉、大豆 豚肉、豆腐 納豆、豆腐	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん 青ピーマン ごぼう、かぼちゃ トマト	玉ねぎ、にんにく しょうが、りんご、コーン みかん、黄桃、オレンジ パイナップル	ごはん、上白糖 でん粉	サラダ油 ごま油	635 29.1 16.6 2.3
30月	牛乳	ごはん	チキンカツみそだれ ほうれんそうのチーズあえ はるさめスープ イトくんサラダ ひがしまつしまさんあじつつけのり	鶏肉、鶏肉、お豆腐 バラベーコン	牛乳、チーズ 味噌、お豆腐	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし、玉ねぎ きゅうり、はくさい 長ねぎ	ごはん、小麦粉 パン、お豆腐、砂糖 春雨	大豆油 ごま	621 28.0 18.4 2.6
31火	牛乳	ごはん	さばのおかか もやしのピリからいため ひがしまつしまさんごまつなののみそしる	さば、かつお節 豚肉、油揚げ、お豆腐 木綿豆腐	牛乳 煮干し	にら にんじん ごぼう	もやし、長ねぎ 玉ねぎ	ごはん、でん粉 上白糖、水あめ じゃがいも	サラダ油	591 25.1 20.3 2.2

※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。

10月 給食だより (中学校)

令和5年 10月号
東松島市学校給食センター (愛称ハッピード)
※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、各学校の給食より等をご確認ください)

- 2日(月) 西小1年生、全中学校
- 3日(火) 大曲小2年生、一中1・2年生
二中、未来中
- 4日(水) 桜華小4年生
- 5日(木) 赤井小、宮野森小
- 6日(金) 東小、一中1・2年生
二中、未来中
- 12日(木) 未来中2年生
- 13日(金) 南小、二中、未来中2年生
- 16日(月) 一中、未来中
- 18日(水) 東小、西小、桜華小
- 23日(月) 東小、西小、大曲小、赤井小
桜華小、宮野森小
- 25日(水) 大曲小
- 26日(木) 大曲小1年生、一中
- 27日(金) 東小、西小、桜華小2年生
一中、二中
- 30日(月) 南小、大曲小
- 31日(火) 西小

10月 こんだて

日	こんだて名	主な食品名と体の中でのたはらき						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						
★は各校配注		1卵 魚 肉 卵 豆 豆腐 品	2卵 牛乳 乳類 品 小魚 海藻	3卵 緑黄色野菜	4卵 その他の 野菜 果物	5卵 米 パン めん いも 砂糖	6卵 油脂			
2月	牛乳	新人戦選手体験日 給食なし								
3月	牛乳	ごはん	いわしのかば焼きカレー風味 肉じゃが 味噌汁	いわし、豚肉 お豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ、こんにやく えだまめ、キャベツ コーン、長ねぎ にんにく	ごぼう、三温糖 じゃがいも きび砂糖、でん粉 上白糖、ワタナベ	大豆油 サラダ油 ごま油	797 32.1 19.8 2.8
4月	牛乳	横割り 丸パン	豆腐ハンバーグ照焼きソース ごぼうサラダ ABCパスタスープ	まぐろ油揚げ 鶏肉、豆腐 ウインナー	牛乳	にんじん	ごぼう、コーン しょうが、キャベツ セロリ、玉ねぎ だいこん	丸パン、上白糖 でん粉、パルメザン 小麦粉、パン粉	ごま、ラード サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	761 27.9 34.9 3.4
5月	牛乳	蜜 ごはん	ポークビーンズカレー オムレツのトマトソース 海藻サラダ	豚しゃぶ、豚肉 ローズハム 大豆、いんげん豆 鶏卵	牛乳、こんぶ スキムミルク チーズ、わかめ 赤とさか、のり	にんじん トマト パプリカ	玉ねぎ、しょうが にんにく、りんご きゅうり、キャベツ だいこん	ごぼう、大根 じゃがいも 上白糖、でん粉	サラダ油 バター ドレッシング	852 27.4 21.7 3.5
6月	牛乳	ごはん	鯖の塩焼き ひじきとチーズのサラダ 豚汁	さば まぐろ油揚げ 豚肉、木綿豆腐 お豆、かつお節	牛乳 ひじき チーズ 煮干し	にんじん	キャベツ、きゅうり だいこん、ごぼう はくさい、ぶなしめじ こんにやく、長ねぎ	ごぼう、上白糖 じゃがいも	サラダ油	830 33.5 17.3 3.0
10月	牛乳	ごはん	肉団子の甘酢がらめ(4個) コロコロポテトサラダ 塩野菜スープ ★ブルーベリーゼリー	鶏肉、豚肉 ローズハム 鶏肉、木綿豆腐 お豆、かつお節	牛乳	にんじん お豆	きゅうり、コーン キャベツ、玉ねぎ もやし、きゅうり 長ねぎ、ブルーベリー	ごぼう、上白糖 でん粉、パン粉 じゃがいも	大豆油 ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	873 27.6 31.3 3.0

※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。

※「塩ecoマーク」がついている日は、今月の献立の中でいちばん塩分量の少ない献立です。

今月の食育相談日 10月19日(木)

「食」に関する相談に栄養士がご答えします。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			おもな食品名と体の中でのたはらき						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			
★は各校配注				1卵 魚 肉 卵 豆 豆腐 品	2卵 牛乳 乳類 品 小魚 海藻	3卵 緑黄色野菜	4卵 その他の 野菜 果物	5卵 米 パン めん いも 砂糖	6卵 油脂	
11月	牛乳	減塩 パン	塩焼きそば ウィンナーのケッチャップがけ 大根サラダ	豚肉 ポークウィンナー	牛乳	にんじん 青ピーマン ブロッコリー	しょうが、玉ねぎ もやし、キャベツ だいこん、コーン	減塩パン 焼きそばに 上白糖	サラダ油 ドレッシング	784 30.9 25.9 3.8
12月	牛乳	ごはん	ホキフライ/バックソース 春雨サラダ みそけんちん汁	ホキ、ロースハム 木綿豆腐、油揚げ お豆、かつお節	牛乳 煮干し	にんじん	きゅうり、もやし ごぼう、だいこん 長ねぎ、こんにやく	ごはん、春雨 三温糖、でん粉 じゃがいも パン粉、小麦粉	大豆油 ごま ごま油	781 26.5 22.4 2.9
13月	牛乳	ごはん	えびシューマイ（3こ） チャーシュー豆腐 東松島産チンゲンサイと卵のスープ	豚肉、厚揚げ 鶏卵、えび、たら ばち	牛乳 もずく	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ 干し椎茸、たけのこ えのきたけ、にんにく	ごはん、上白糖 でん粉、パン粉 小麦粉、水あめ	サラダ油	788 29.5 24.3 3.5
16月	牛乳	ごはん	厚焼き玉子のそぼろあんかけ 東松島産小松菜の海苔和え キムチ豚汁 ★納豆	鶏卵、豚肉、鶏肉 お豆、木綿豆腐 納豆、かつお節	牛乳 納豆、お豆	ごぼう、 にんじん	もやし、はくさい だいこん、玉ねぎ えのきたけ、 長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油	761 35.0 20.3 3.2
17月	牛乳	ごはん	もうかざめのパンパンソース 切干大根の炒め煮 油揚げの味噌汁 ★ヨーグルト	もうかざめ さつま揚げ 木綿豆腐 お豆、かつお節	牛乳 煮干し ヨーグルト	にんじん	しょうが、長ねぎ 切干大根、こんにやく たまご、たけのこ えのきたけ、だいこん	ごはん、上白糖 きび砂糖 じゃがいも でん粉、油麴	大豆油 ごま サラダ油	854 34.5 22.2 3.1
18月	牛乳	ミルク パン	鶏肉のピザソース焼き ジャーマンポテト キャベツと肉団子のスープ 角チーズ	鶏肉 バラベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	トマト、パセリ オレガノ パプリカ にんじん	玉ねぎ、りんご セロリ、しょうが キャベツ、だいこん にんにく	ミルク、パン じゃがいも パン粉、でん粉 砂糖	オーブ油 バター サラダ油 ラード	810 39.6 33.5 3.8
19月	牛乳	ごはん	笹かまの南部揚げ きんぴらごぼう 油揚げ入りカレーはつと汁 りんご	笹かまぼこ 鶏卵、鶏肉 さつま揚げ 豚肉、なると、巻き かつお節	牛乳	にんじん	ごぼう、こんにやく 玉ねぎ、たまご、たけ のこ、長ねぎ、 長ねぎ、りんご	ごはん、天ぷら粉 きび砂糖 はつと油麴	ごま 大豆油 サラダ油	859 29.7 21.9 2.7
20月	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 さつま芋と小魚のごまがらめ 東松島産小松菜の中華和え	豆腐、豚肉 大豆、お豆	牛乳 かえり煮干し わかめ	にんじん にら ごぼう	干し椎茸、お豆、 しょうが、にんにく 長ねぎ、えだまめ 大豆、もやし、きゅうり	ごはん、上白糖 でん粉 さつまいも きび砂糖	サラダ油 ごま油 アーモンド 大豆油、ごま	843 31.3 25.2 3.9
23月	牛乳	ごはん	鯖の味噌マヨネーズ焼き 大豆の味噌煮 燗ワンタンスープ 花みかん	鯖、お豆、豚肉 さつま揚げ 大豆、鶏肉	牛乳 ひじき	パセリ にんじん	ごぼう、こんにやく キャベツ、玉ねぎ 長ねぎ、みかん	ごはん、三温糖 上白糖 ノンエッグ ワンタン	ごま油 サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	819 34.6 25.2 3.1
24月	牛乳	ごはん	ハンバーグのデミトマソースがけ りっちゃんサラダ 鶏肉と白菜のスープ ★かぼちゃパエリア	鶏肉、豚肉 ローズハム 絹ごし豆腐 かつお節、豆腐	牛乳 昆布	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ、コーン、長ねぎ マッシュルーム キャベツ、きゅうり はくさい、ぶなしめじ	ごはん 上白糖 でん粉、水あめ マッシュポテト	サラダ油 ごま油 ラード	799 29.9 24.2 3.4
25月	牛乳	米粉 パン	きのこシチュー かぼちゃコロッケ/バックソース イトくんサラダ	鶏肉 バラベーコン	牛乳 生クリーム スキムミルク チーズ	にんじん ごぼう、 かぼちゃ	玉ねぎ、ぶなしめじ エリンギ、きゅうり マッシュルーム もやし、キャベツ	米粉パン、でん粉 じゃがいも 米粉、パン粉 小麦粉、砂糖	バター 大豆油 サラダ油 ドレッシング	855 33.8 32.8 3.6
26月	牛乳	ごはん	鶏肉の海苔空揚げ さき昆布とさつま芋の煮物 じゃがいもの味噌汁 お魚ふりかけ	鶏肉、油揚げ 本焼豆腐、お豆 かつお節 いわし節	牛乳 あおさ 納豆、 昆布、 煮干し	にんじん ごぼう、 かぼちゃ	しょうが、こんにやく ごぼう、干し椎茸 だいこん、長ねぎ にんにく	ごはん、椎茸 上白糖、でん粉 さつまいも きび砂糖、水あめ じゃがいも	大豆油 ごま油 ごま	818 34.8 21.7 2.7
27月	牛乳	ごはん	ドライカレー 中華風コーンスープ フルーツのヨーグルト和え	豚肉、大豆 豚しゃぶ、鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん 青ピーマン ごぼう、 かぼちゃ トマト	玉ねぎ、にんにく しょうが、りんご、 コーン みかん、黄桃、オレンジ パインアップル	ごはん、上白糖 でん粉	サラダ油 ごま油	822 35.6 19.1 2.9
30月	牛乳	ごはん	チキンカツみそだれ ほうれん草のチーズ和え 春雨スープ 東松島産味噌汁のり	鶏肉、鶏卵、お豆 バラベーコン	牛乳、チーズ 味噌汁、お豆	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	もやし、玉ねぎ きゅうり、はくさい 長ねぎ	ごはん、小麦粉 パン粉、きび砂糖 春雨	大豆油 ごま	804 33.9 21.3 3.6
31月	牛乳	ごはん	鯖のおかか煮 もやしのひり辛炒め 東松島産小松菜の味噌汁	さば、かつお節 豚肉、油揚げ、お豆 木綿豆腐	牛乳 煮干し	にら にんじん ごぼう	もやし、長ねぎ 玉ねぎ	ごはん、でん粉 上白糖、水あめ じゃがいも	サラダ油	766 31.0 23.4 2.8

※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。

11月給食だより (小学校)



令和5年 11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。

11月は『すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間』です。これは、「給食で地場産物をたくさん味わいながら、健康な体をつくり、自分たちが住む地域や産業、伝統などに関心をもってほしい。他の県の人々や外国の人々に『宮城県にはこういうおいしいものがある』と自慢できるようにって欲しい」という当時の宮城県知事の願いがこめられて、平成18年に制定されました。11月が食材月間に選ばれたのは、米どころ宮城のおいしい新米が出回るからと、「食欲の秋」という意味もあったようです。

給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？ 地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことです。食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通じ、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えようと、生産者や食育への感謝の気持ちを育てていきたいと思います。

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)

- 2日(木) 赤井小1年生
- 9日(木) 大曲小6年生
- 10日(金) 大曲小、桜華小
- 13日(月) 西小5年生
- 14日(火) 赤井小、大曲小
- 17日(金) 全小学校・全中学校
- 21日(火) 西小4年生
- 22日(水) 西小4年生
- 24日(金) 宮野森小4年生
- 28日(火) 大曲小4年生
- 29日(水) 南小4年生
- 30日(木) 東小4の1・4の2

11月8日は
「イート給食の日」
11月24日は
「和食の日」

みなさんは自分の住んでいる場所の地場産物って何か知っていますか？東松島市学校給食センターでは、普段から学校給食に地場産物である三つ葉や長ねご、小松菜、きゅうり、きくらげ、みそ等を使用しています。また、「イート給食の日」では地場産物をより多く使用した給食を提供しています。毎月の献立に太字で書かれている食材は地場産物ですので、ぜひ確認してみてくださいね。

メニューの一部を紹介します。

8日 やきそば(麺)

やきそばの麺は、東松島市内の小野寺製麺さんで作っています。麺を2回蒸しつくる茶色の石巻やきそばです。

13日 イートくんサラダ、納豆

毎月登場している「イートくんサラダ」には、東松島産の小松菜ときゅうりが入っています。人気のサラダです。納豆は、東松島産の大豆を使って、アグリッドなるせさんに作っていただいています。

10日 味付けのり

東松島産のりで作った味付けのりです。給食センターとりの石井商店さんで作ったものです。

30日 小松菜のりしあえ

東松島産の小松菜とのりを使っています。

★宮城県産の食材★

- ・くじら
- ・米粉
- ・笹かまぼこ
- ・ワンタン
- ・もちろん
- ・ヨーグルト
- ・さつま揚げ
- ・(毎日の)
- ・大豆
- ・牛乳
- ・油揚げ
- ・豚肉
- ・などなど使っています。

11月こんだてひょう

今月の食育相談日
11月20日(月)

「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	こんだてめい ★は各校配達						おもな食品名と体の中でのたらし						※栄養価の表示
													エネルギー(kcal)
							1群 魚肉卵豆	2群 牛乳乳製品	3群 雑穀色野菜	4群 その他野菜	5群 米パン	6群 油脂	たんぱく質(g)
1水	牛乳	ココアパン	オムレツのトマトソース きのこペンネのクリームに ポトフスープ	鶏肉、豚肉 バラベーコン ポークウインナー	牛乳 生クリーム チーズ		鶏肉、豚肉 バラベーコン ポークウインナー	牛乳 生クリーム チーズ	ほうれんそう にんじん トマト	玉ねぎ、ぶなしめじ しょうが、だいこん キャベツ、にんにく	ココアパン 上白糖、マカロン じゃがいも でん粉	バター サラダ油 大豆油	625 24.5 25.0 3.0
2木	牛乳	ごはん	まぐろカツ/バックソース ひがしまつしまさんこまつなのおかあえ キムチとんじり アサセロラゼリー	まぐろ、豚肉 みそ、木綿豆腐 かつお節、ほたて	牛乳	こまつな ほうれんそう にんじん	こまつな ほうれんそう にんじん	こまつな ほうれんそう にんじん	もやし、はくさい だいこん、玉ねぎ えのきたけ、しょうが キャベツ、アセロラ りんご	ごはん、上白糖 じゃがいも、パン粉 小麦粉	大豆油 サラダ油		601 22.6 18.5 2.4
6月	牛乳	ごはん	あつやきたまごのおろしあんかけ あぶらふいりにくじゃが キャベツとあぶらあげのみそしる	鶏肉、かつお節 豚肉、油揚げ みそ、木綿豆腐	牛乳、煮干し	にんじん	にんじん	にんじん	だいこん、玉ねぎ にんにく、えだまめ キャベツ、長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、あぶら ふいり、きび砂糖	サラダ油		613 27.0 19.4 2.4

日	こんだてめい ★は各校配達						おもな食品名と体の中でのたらし						※栄養価の表示
													エネルギー(kcal)
							1群 魚肉卵豆	2群 牛乳乳製品	3群 雑穀色野菜	4群 その他野菜	5群 米パン	6群 油脂	たんぱく質(g)
7火	牛乳	ごはん	あかうおのさいきようみそやき はるさめサラダ たまごいりはくさいスープ たまごヨーグルト	赤魚、ロースハム 鶏肉、鶏卵 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごぼう	にんじん ごぼう	にんじん ごぼう	きゅうり、もやし 干し椎茸、はくさい たけのこ	ごはん、春雨 三玉、でん粉 水あめ	ごま油		601 27.7 15.9 2.2
8水	牛乳	ごはん	インディアンやきそば ウインナーのケチャップがけ だいこんサラダ アーモンドフィッシュ	豚肉 ポークウインナー かたくちいわし	牛乳	にんじん 青ピーマン ブロッコリー	にんじん 青ピーマン ブロッコリー	にんじん 青ピーマン ブロッコリー	もやし、玉ねぎ キャベツ、しょうが だいこん、コーン	減塩パン 食塩相当量 上白糖	サラダ油 アーモンド ごま ドレッシング		687 26.8 27.1 3.2
9木	牛乳	ごはん	とりにくのしおからあげ こんぶのそぼろに じゃがいものみそしる りんご	鶏肉、大豆 木綿豆腐、みそ 油揚げ	牛乳、昆布 煮干し	にんじん ごぼう	にんじん ごぼう	にんじん ごぼう	しょうが、えだまめ だいこん、長ねぎ にんにく、りんご	ごはん、でん粉 上白糖 じゃがいも	ごま油 大豆油 サラダ油		636 31.2 18.8 2.4
10金	牛乳	ごはん	くじらのごまみそあえ ひがしまつしまさんこまつなとコーンサラダ あぶらふいりはくさい ひがしまつしまさんあじつかけのり	くじら、みそ まぐろ、油揚げ 鶏肉、かつお節	牛乳、だし昆布 味噌汁、かつお	ごぼう にんじん	ごぼう にんじん	ごぼう にんじん	もやし、コーン、きゅうり だいこん、ごぼう 長ねぎ、ぶなしめじ しょうが	ごはん、上白糖 だいこん、ごぼう でん粉	大豆油、ごま ドレッシング		633 28.5 17.1 2.3
13月	牛乳	ごはん	ささかまのチーズピカタ イトくんサラダ ひがしまつしまさんこまつなとさつまじり ★ひがしまつしまさんなっとう	笹かまぼこ、鶏肉 豚肉、木綿豆腐 みそ、納豆	牛乳、チーズ 煮干し	にんじん ごぼう	にんじん ごぼう	にんじん ごぼう	もやし、キャベツ きゅうり、にんにく 長ねぎ	ごはん、小麦粉 さつま芋	サラダ油 ドレッシング		599 28.0 17.9 2.7
14火	牛乳	ごはん	もうかざめ、豚肉 さつま揚げ、大豆 豚肉、みそ ごめこワンタンのみそスープ はなみかん	もうかざめ、豚肉 さつま揚げ、大豆 豚肉、みそ	牛乳、ひじき	にんじん ごぼう	にんじん ごぼう	にんじん ごぼう	しょうが、長ねぎ、ごぼう にんにく、玉ねぎ はくさい、コーン みかん、にんにく	ごはん、上白糖 米粉、ワンタン でん粉	大豆油 サラダ油 ごま油、ごま		604 26.7 15.3 2.7
15水	牛乳	こめこパン	クリームコロッケ/バックソース バターコーンポテト キャベツのスープに	バラベーコン 豚肉	牛乳、チーズ	にんじん ごぼう	にんじん ごぼう	にんじん ごぼう	玉ねぎ、コーン、セロリ しょうが、キャベツ だいこん	米粉、パン粉 じゃがいも、砂糖 小麦粉、でん粉	大豆油 バター サラダ油 マーガリン		637 32.0 30.0 2.9
16木	牛乳	もちむぎごはん	ポークカレー だいずとごぼうのごまがらめ フルーツのヨーグルトあえ	鶏レバー、豚肉 いんげん豆、大豆	牛乳、チーズ スキムミルク かえり煮干し ヨーグルト	にんじん かぼちゃ	にんじん かぼちゃ	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ、しょうが にんにく、グリンピース りんご、えだまめ みかん、オレンジ ハインツアップル、黄桃	ごはん、もち麦 じゃがいも 上白糖	サラダ油 アーモンド 大豆油 ごま		727 25.2 20.3 2.4
20月	牛乳	ごはん	チキンなんばん/バックタルタルソース キャベツのごまいため とんじり	鶏肉、さつま揚げ 豚肉、木綿豆腐 みそ、大豆粉 かつお節	牛乳 煮干し	にんじん ごぼう	にんじん ごぼう	にんじん ごぼう	キャベツ、もやし、ごぼう だいこん、はくさい ごぼう、きゅうり、長ねぎ ぶなしめじ、玉ねぎ ピクルス、レモン	ごはん、でん粉 上白糖、水あめ じゃがいも	大豆油 サラダ油 ごま		669 28.0 25.3 2.4
21火	牛乳	ごはん	ポークシューマイ2こ まめもやし、ナムル とうふのちゅうかに	豚肉、木綿豆腐 みそ、大豆粉 かつお節	牛乳	にんじん ごぼう	にんじん ごぼう	にんじん ごぼう	大豆もやし、しょうが たけのこ、はくさい 干し椎茸、玉ねぎ にんにく	ごはん、上白糖 でん粉、小麦粉 じゃがいも	ごま油 サラダ油 ラード		610 27.5 22.3 2.9
22水	牛乳	バターロールパン	ハンバーグのきのこソース イタリアンサラダ ふゆやさいのシチュー	鶏肉、豚肉	牛乳、チーズ スキムミルク 生クリーム	ブロッコリー パプリカ にんじん	ブロッコリー パプリカ にんじん	ブロッコリー パプリカ にんじん	玉ねぎ、ぶなしめじ えのきたけ、キャベツ きゅうり、コーン かぶ、はくさい	バターロールパン 上白糖、でん粉 じゃがいも、米粉	サラダ油 バター ラード ドレッシング		674 26.8 28.0 2.6
24金	牛乳	ごはん	さばのあまからしょうゆかけ ちくぜんに ひがしまつしまさんみずなすましじり ひがしまつしまさんミニトマト	鯖、鶏肉、かつお節 納豆、豆腐	牛乳、だし昆布 わかめ	にんじん さやえんどう おひたし	にんじん さやえんどう おひたし	にんじん さやえんどう おひたし	ごぼう、たけのこ 干し椎茸、れんこん えのきたけ、長ねぎ にんにく	ごはん、でん粉 上白糖、きび砂糖	大豆油 ごま油		666 26.7 26.1 2.6
27月	牛乳	ごはん	にくだんこのあんかけ3こ マーボーはるさめ ひがしまつしまさんチンゲンサイと たまごのスープ	鶏肉、豚肉 納豆、豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん ごぼう	にんじん ごぼう	にんじん ごぼう	しょうが、長ねぎ えのきたけ、きゅうり 玉ねぎ、えのきたけ にんにく	ごはん、上白糖 でん粉、はるさめ パン粉	大豆油、ごま サラダ油		628 25.3 21.4 2.8
28火	牛乳	ごはん	あじのこうみりやき とりにくとだいこんのいりに はくさいのみそしる ★てつきようヨーグルト	あじ、鶏肉、油揚げ 木綿豆腐、みそ かつお節	牛乳、煮干し ヨーグルト	にんじん	にんじん	にんじん	しょうが、だいこん えだまめ、はくさい えのきたけ、長ねぎ にんにく	ごはん、上白糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま		605 30.1 16.4 2.7
29水	牛乳	ミルクパン	タンドリーチキン コロコロポテトサラダ やさいスープ かくチーズ	鶏肉、ロースハム 豚肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん	にんじん	にんじん	レモン、きゅうり、コーン だいこん、玉ねぎ キャベツ、しょうが セロリ、にんにく	ミルク、パン じゃがいも 上白糖	サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ		641 31.5 29.6 3.0
30木	牛乳	ごはん	ホキフライのチリソース ひがしまつしまさんこまつなのりあえ のつべいじり	ホキ、鶏肉 木綿豆腐 油揚げ、かつお節	牛乳、納豆 だし昆布	ごぼう にんじん	ごぼう にんじん	ごぼう にんじん	にんにく、しょうが もやし、だいこん はくさい、ほうろ ごぼう、えのきたけ にんにく	ごはん、上白糖 じゃがいも でん粉、パン粉 小麦粉、水あめ	大豆油 ごま油		590 24.5 17.1 2.5

※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。
※「エコマーク」がつけられている日は、今月の献立の中でいちばん塩分量の少ない献立です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

11月給食だより (中学校)



令和5年 11月号
東松島市学校給食センター (愛称ハッピー)
※東松島市のホームページにも掲載しています。

11月は『すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間』です。これは、「給食で地場産物をたくさん味わいながら、健康な体をつくり、自分たちが住む地域や産業、伝統などに関心をもってほしい。他の県の人々や外国の人々に『宮城県にはこういうおいしいものがある』と自慢できるようにって欲しい」という当時の宮城県知事の願いがこめられて、平成18年に制定されました。11月が食材月間に選ばれたのは、米どころ宮城のおいしい新米が出回るからと、「食欲の秋」という意味もあったようです。

給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？ 地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通じ、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。

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)

2日(木) 赤井小1年生
9日(木) 大曲小6年生
10日(金) 大曲小、桜華小
13日(月) 西小6年生
14日(火) 赤井小、大曲小
17日(金) 全小学校・全中学校
21日(火) 西小4年生
22日(水) 西小4年生
24日(金) 宮野森小4年生
28日(火) 大曲小4年生
29日(水) 南小4年生
30日(木) 東小4の1・4の2



みなさんは自分の住んでいる場所の地場産品って何か知っていますか？東松島市学校給食センターでは、普段から学校給食に地場産品である三つ葉や長ねぎ、小松菜、きゅうり、きくらげ、みそ等を使用しています。また、「イート給食の日」では地場産品をより多く使用した給食を提供しています。毎月の献立に太字で書かれている食材は地場産品ですので、ぜひ確認してみてくださいね。

メニューの一部を紹介します。

8日 やきそば(麺)
やきそばの麺は、東松島市内の小野寺製麺さんで作っています。麺を2回蒸してつくる茶色の石巻やきそばです。

13日 イートくんサラダ、納豆
毎月登場している「イートくんサラダ」には、東松島産の小松菜ときゅうりが入っています。人気のサラダです。納豆は、東松島産の大豆を使って、アグリードなるせさんに作っていただいています。

10日 味付けのり
東松島産ののりで作った味付けのりです。給食センターとりの石井商店さんで買ったものです。
30日 小松菜ののり和え
東松島産の小松菜とのりを使っています。

★宮城県産の食材★

・くじら ・米粉
・笹かまぼこ ・ワタナ
・もろかざめ ・ヨーグルト
・さつま揚げ ・(毎日の)
・大豆 ・牛乳
・油揚げ などなど使っています。
・豚肉

11月献立表

今月の食育相対日
11月20日(月)

「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。(124-9409)

日		献立名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのたらし						栄養価の表示	
				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		たんぱく質(kcal)	
				1群 魚肉卵豆 製品	2群 牛乳乳製品 小魚 海藻	3群 鶏肉色野菜	4群 その他の野菜 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(kcal)	たんぱく質(kcal)
1 水	牛乳 ココア パン	オムレツのトマトソース きのこペンネのクリーム煮 ポトフスープ	鶏肉、鶏肉 ハラペーコン ポークウインナー	牛乳 生クリーム チーズ	ほうれんそう にんじん トマト	玉ねぎ、ぶなしめじ しょうが、だいこん キャベツ、にんにく	ココア、パン 上白糖、マカロン じゃがいも でん粉	バター サラダ油 大豆油	790 29.9 30.6 3.6		
2 木	牛乳 ごはん	まぐろカツ/バックソース 東松島産小松菜のおかか和え キムチ豚汁 ★アセロラゼリー	まぐろ、豚肉 おぼろ、木綿豆腐 かつお節、ほたて	牛乳	ごぼう、ほうれんそう にんじん	ごぼう、ぶなしめじ だいこん、玉ねぎ えのきたけ、しょうが キャベツ、アセロラ りんご	ごはん、上白糖 じゃがいも、パン粉 小麦粉	大豆油 サラダ油	765 27.5 18.7 3.0		
6 月	牛乳 ごはん	厚焼玉子のおろしあんかけ 油麩入り肉じゃが キャベツと油揚げの味噌汁	鶏肉、かつお節 豚肉、油揚げ おぼろ、木綿豆腐	牛乳、煮干し	にんじん	だいこん、玉ねぎ ごぼう、えのきたけ キャベツ、黒豆	ごはん、上白糖 じゃがいも、あぶら きび砂糖	サラダ油	793 33.9 22.3 3.2		

日	献立名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのたらし						栄養価の表示 1人1日(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
			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 鶏肉色野菜	4群 その他の野菜 きのこ 果物	5群 米 パンめん いも 砂糖	6群 油脂	
7 火	牛乳 ごはん	赤魚の西京みそ焼き 春雨サラダ 卵入り白菜スープ ★ヨーグルト	赤魚、ロース/ハム 鶏肉、鶏肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごぼう	ごぼう、玉ねぎ 干し椎茸、はくさい たけのこ	ごはん、春雨 干し椎茸、でん粉 水あめ	792 34.4 18.6 2.6	
8 水	牛乳 減塩パン	インディアン焼きそば ウィンナーのケチャップがけ 大根サラダ アーモンドフィッシュ	豚肉 ポークウインナー かたくちいわし	牛乳	にんじん 青ピーマン ブロッコリー	もやし、玉ねぎ キャベツ、しょうが だいこん、コーン	減塩パン 焼きたけのこ 上白糖	サラダ油 アーモンド ごま ドレッシング	843 31.9 29.7 3.8
9 木	牛乳 ごはん	鶏肉の塩唐揚げ 昆布のそぼろ煮 じゃがいもの味噌汁 りんご	鶏肉、大豆 木綿豆腐、みそ 油揚げ	牛乳、昆布 煮干し	にんじん ごぼう	しょうが、えだまめ だいこん、黒豆 にんにく、りんご	ごはん、でん粉 上白糖 じゃがいも	ごま油 上白糖 サラダ油	818 38.2 21.6 3.2
10 金	牛乳 ごはん	くじらのごまみそ和え 東松島産小松菜とコーンサラダ 油麩入りはつと汁 東松島産味噌汁	くじら、みそ まぐろ、油揚げ 鶏肉、かつお節	牛乳、だし昆布 味噌汁、みそ	ごぼう、にんじん	もやし、コーン、ごぼう だいこん、ごぼう 黒豆、ぶなしめじ しょうが	ごはん、上白糖 はつとあぶら でん粉	大豆油、ごま ドレッシング	822 34.8 19.7 2.9
13 月	牛乳 ごはん	ささかまのチーズピカタ イートくんサラダ 東松島産さつま芋のさつま汁 ★東松島産納豆	鶏かまぼこ、鶏卵 豚肉、木綿豆腐 みそ、納豆	牛乳、チーズ 煮干し	にんじん	もやし、キャベツ ごぼう、にんにく ごぼう、はくさい 黒豆	ごはん、小麦粉 さつま芋、もち	サラダ油 ドレッシング	757 33.1 19.4 3.1
14 火	牛乳 ごはん	もうかざめのパンパンソース 大豆の味噌煮 米粉ワンタンの味噌スープ 花みかん	もうかざめ、鶏肉 さつま揚げ、大豆 豚肉、みそ	牛乳、ひじき	にんじん チンゲンサイ	しょうが、黒豆、ごぼう ごぼう、にんにく はくさい、コーン みかん、にんにく	ごはん、上白糖 米粉ワンタン でん粉	大豆油 サラダ油 ごま油、ごま	775 32.9 17.1 3.2
15 水	牛乳 米粉 パン	クリームコロッケ/バックソース バターコーンポテト キャベツのスープ煮	バラ、豚肉 豚肉	牛乳、チーズ	にんじん バセリ	玉ねぎ、コーン、セロリ しょうが、キャベツ だいこん	米粉、パン、パン粉 じゃがいも、砂糖 小麦粉、でん粉	大豆油 バター サラダ油 マーガリン	764 26.8 33.2 3.5
16 木	牛乳 もち麦 ごはん	ポークカレー 大豆と小豆のごまがめ フルーツのヨーグルトあえ	鶏レバー、豚肉 いんげん豆、大豆	牛乳、チーズ スキムミルク かえり煮干し ヨーグルト	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ、しょうが にんにく、グリーンピース ごぼう、えだまめ みかん、オレンジ パインアップル、黄桃	ごはん、もち麦 じゃがいも 上白糖	サラダ油 アーモンド 大豆油 ごま	934 30.9 24.3 3.1
20 月	牛乳 ごはん	チキン南蛮/バックタルタルソース キャベツのごま炒め 豚汁	鶏肉、さつま揚げ 豚肉、木綿豆腐 みそ、大豆粉 かつお節	牛乳 煮干し	にんじん バセリ	キャベツ、もやし、ごぼう だいこん、はくさい ごぼう、にんにく ごぼう、玉ねぎ ピクルス、レモン	ごはん、でん粉 上白糖、水あめ じゃがいも	サラダ油 ごま ごま	843 34.4 28.0 3.2
21 火	牛乳 ごはん	ポークシューマイ3個 豆もやしのナムル 豆腐の中華煮 お魚ふりかけ	豚肉、木綿豆腐 かつお節、いわし、昆布	牛乳 煮干し、のり 昆布	にんじん かぼちゃ	大豆、もやし、しょうが だいこん、はくさい ごぼう、にんにく 干し椎茸、玉ねぎ ピクルス、レモン	ごはん、上白糖 でん粉、小麦粉 小麦粉、じゃがいも	ごま油 サラダ油 ラード	824 35.8 27.8 3.9
22 水	牛乳 バター ロール パン	ハンバーグのきのこソース イタリアンサラダ 冬野菜のシチュー	鶏肉、豚肉	牛乳、チーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん	玉ねぎ、ぶなしめじ えのきたけ、キャベツ ごぼう、コーン かぶ、はくさい	バター、ロールパン 上白糖、でん粉 じゃがいも、米粉	サラダ油 バター ヨーグルト ドレッシング	843 32.2 34.0 3.2
24 金	牛乳 ごはん	鯛の甘辛しょうゆかけ 筑前煮 東松島産みそ入りすまし汁 東松島産ミニトマト	鶏、鶏肉、かつお節 絹ごし豆腐	牛乳、だし昆布 わかめ	にんじん さやえんどう おひたし、トマト	ごぼう、たけのこ 干し椎茸、れんこん えのきたけ、黒豆 ごぼう、にんにく	ごはん、でん粉 上白糖、きび砂糖	大豆油 ごま油	858 32.5 30.8 3.1
27 月	牛乳 ごはん	肉団子のあんかけ4個 マーボー春雨 東松島産チンゲン菜と卵のスープ	鶏肉、豚肉 絹ごし豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが、黒豆 大豆、もやし、きくらげ 玉ねぎ、えのきたけ にんにく	ごはん、上白糖 でん粉、はるさめ パン粉	大豆油、ごま サラダ油	821 31.3 25.5 3.5
28 火	牛乳 ごはん	あじの香味焼き 鶏肉と大根の炒り煮 はくさいの味噌汁 ★鉄強化ヨーグルト	あじ、鶏肉、油揚げ 木綿豆腐、みそ かつお節	牛乳、煮干し ヨーグルト	にんじん	しょうが、だいこん えだまめ、はくさい えのきたけ、黒豆 にんにく	ごはん、上白糖 じゃがいも ごま	サラダ油 ごま油 ごま	768 36.5 18.4 3.3
29 水	牛乳 ミルク パン	タンダーリーチキン コロコロポテトサラダ 野菜スープ 角チーズ	鶏肉、ロース/ハム 豚肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん	レモン、ごぼう、コーン だいこん、玉ねぎ キャベツ、しょうが セロリ、にんにく	ミルク、パン じゃがいも 上白糖	サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	795 37.7 35.7 3.5
30 木	牛乳 ごはん	ホキフライのチリソース 東松島産小松菜の海苔和え のっぺい汁 ミニ洋梨ゼリー	ホキ、鶏肉 木綿豆腐 油揚げ、かつお節	牛乳、黒豆、みそ だし昆布	ごぼう、にんじん	もやし、だいこん はくさい、ごぼう ごぼう、玉ねぎ ごぼう、にんにく	ごはん、上白糖 じゃがいも でん粉、パン粉 小麦粉、水あめ	大豆油 ごま油	778 30.2 19.5 3.2

※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。
※「塩ecoマーク」がついている日は、今月の献立の中でいちばん塩分量の少ない献立です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

12月 給食だより (小学校)



令和5年 12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(金) 東小4年3組
- 4日(月) 桜華小5年1組
- 5日(火) 桜華小5年2組
- 6日(水) 大塩小4年生
西小5年生
- 7日(木) 桜華小4年生
- 8日(金) 赤井小4年生
- 13日(水) 大曲小4年生



今月の食育相談日 12月19日(火)

「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	おな食品名と体の中でのたはらき											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							
★は各校配送												
5 火	牛乳	ごはん	とりにくのレモンソース ひじきとあつあけのにも あぶらふのみそしる	鶏肉、豚肉、厚揚げ 木綿豆腐、みそ	牛乳、ひじき 煮干し	にんじん ごぼう	レモン、ごぼう、えだまめ こんにやく、えのきたけ だいこん、長ねぎ	ごぼう、でん粉 上白糖、じゃがいも あぶらふ	大豆油 ごま油	602 30.7 18.5 1.9		
6 水	牛乳	げん えん パン	しおやきそば ウィンナーのケチャップがけ ナタデココいりフルーツの ヨーグルトあえ	豚肉 ポークウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	しょうが、玉ねぎ、もやし キャベツ、みかん パインアップル、黄桃 いちご、ブルーベリー	減塩パン 饅頭、お餅 上白糖 ナタデココ	サラダ油	692 26.2 25.4 2.8		
7 木	牛乳	ごはん	さばのキムチやき にくじゃが たまごがりはくさいスープ	さば、みそ、豚肉 鶏肉、鶏卵	牛乳	にんじん ごぼう	玉ねぎ、こんにやく えだまめ、干し椎茸 はくさい、だいこん	ごぼう、三温糖 じゃがいも きび砂糖、でん粉	サラダ油	612 28.7 19.2 2.4		
8 金	牛乳	ごはん	とうふハンバーグのおろしソース ひがしまつしさん ちぢみほうれんそうのりあえ まめふのみそしる	鶏肉、かつお節 木綿豆腐、油揚げ みそ	牛乳 饅頭の 煮干し	ごぼう きんぴら ほうれん草 にんじん	だいこん、もやし 玉ねぎ、えのきたけ 長ねぎ	ごぼう、上白糖 でん粉、まめふ 小麦粉、パン粉 じゃがいも	ラード	588 22.8 19.7 2.1		
11 月	牛乳	ごはん	ささかまのチーズやき れんこんサラダ どさんこじる ★つやまなとう	ささかま まぐろ、油漬、豚肉 木綿豆腐、みそ 納豆	牛乳、チーズ だし、昆布 煮干し	にんじん	れんこん、コーン きゅうり、もやし、玉ねぎ 長ねぎ、しょうが	ごぼう じゃがいも	サラダ油 バター ノンエッグ マヨネーズ	647 29.1 22.4 2.6		
12 火	牛乳	ごはん	とりにくのこまみそやき きりぼしだいこんのいために けんちんじる ひがしまつしさんあじつけのり	鶏肉、みそ さつまいも、油揚げ 木綿豆腐、油揚げ かつお節	牛乳 だし、昆布 味噌汁、わかめ	にんじん ごぼう	しょうが、切干大根 こんにやく、たもぎたけ えだまめ、だいこん ごぼう、ふなしめじ、 長ねぎ	ごぼう、上白糖 きび砂糖 じゃがいも	ごま ごま油 サラダ油	598 29.4 18.4 2.3		
13 水	牛乳	こめこ パン	かぼちゃコロッケ コーンサラダ はくさいのクリームに	鶏肉 バラベーコン	牛乳、チーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん かぼちゃ	キャベツ、きゅうり コーン、玉ねぎ はくさい	米粉、パン じゃがいも、水あめ パン粉、小麦粉 でん粉、砂糖	大豆油 バター ドレッシング	691 26.5 27.5 2.5		
14 木	牛乳	ごはん	さばのみそに むすびこんぶのごもくに ひがしまつしさん チンゲンサイとたまごのスー りんご	さば、鶏肉、大豆 かつお節 納豆、豆腐、みそ	牛乳、昆布	にんじん チンゲンサイ	えだまめ、ごぼう こんにやく、きんぴら 玉ねぎ、えのきたけ りんご	ごぼう きび砂糖、でん粉	サラダ油	626 26.8 20.5 2.4		
15 金	牛乳	もち むぎ ごはん	ポークカレー ほしのコロッケ かいそうサラダ	鶏レバー、豚肉 さつまいも、豆 鶏肉	牛乳 スキムミルク チーズ、わかめ 昆布、ふのり 赤とさか	にんじん パプリカ トマト	玉ねぎ、しょうが にんにく、グリーンピース だいこん、きゅうり キャベツ、りんご だいこん	ごぼう、大葉 じゃがいも、水あめ パン粉、小麦粉 砂糖、でん粉	サラダ油 大豆油 ラード ドレッシング	674 22.2 19.9 2.4		
18 月	牛乳	ごはん	あかうおのてりやき ごぼうとぶたにくのみそいため あぶらふいりはつじり	赤身、豚肉、みそ 鶏肉、かつお節	牛乳 だし、昆布	にんじん	しょうが、えだまめ だいこん、ごぼう 長ねぎ、干し椎茸 こんにやく	ごぼう、上白糖 でん粉、はつと あぶらふ	ごま油 ごま	610 28.5 14.5 2.2		
19 火	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 ひがしまつしさんさつまいも ごぼうとごぼう だいこんサラダ	豆腐、豚肉、大豆 みそ	牛乳 かえり煮干し	にんじん から ブロッコリー	干し椎茸、きんぴら しょうが、にんにく 長ねぎ、えだまめ だいこん、コーン	ごぼう、上白糖 でん粉、さつまいも 三温糖	サラダ油 ごま油 アーモンド 大豆油、ごま ドレッシング	643 25.2 20.2 2.8		
20 水	牛乳	げん えん パン	もみのきハンバーグのデミソースがけ イトくんサラダ スープスパゲティ	豚肉、鶏肉 バラベーコン	牛乳、 生クリーム	にんじん パプリカ トマト	玉ねぎ、マッシュルーム もやし、キャベツ きゅうり、ふなしめじ にんにく、しょうが	減塩パン 上白糖 パン粉、小麦粉 スパゲティ でん粉	サラダ油 バター ラード ドレッシング	648 24.1 26.0 2.7		
21 木	牛乳	ごはん	あじフライ/バックソース すきやき とうじかぼちゃ	あじ、豚肉 木綿豆腐 あずき	牛乳	にんじん かぼちゃ	はくさい、干し椎茸 えのきたけ、長ねぎ こんにやく	ごぼう、三温糖 パン粉、小麦粉	大豆油 サラダ油	623 25.1 17.8 2.0		
22 金	牛乳	わかめ ごはん	てづくりフライドチキン チーズいりイタリアンサラダ ポトフスープ ★クリスマスケーキ(チョコ)	鶏肉、ポークウインナー 鶏卵	牛乳 チーズ クリーム わかめ	ブロッコリー パプリカ にんじん	しょうが、長ねぎ キャベツ、きゅうり にんにく、だいこん 玉ねぎ	ごぼう、でん粉 じゃがいも パン粉、小麦粉 水あめ、砂糖 チョコレート	ごま 大豆油 ラード ドレッシング	638 26.2 21.9 2.7		

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

日			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卵 魚 肉 卵 豆 豆腐品	2卵 牛乳 乳 製品 小豆 大豆	3卵 鶏卵 野菜類	4卵 その他の 野菜 果物	5卵 米 パン めん いも 砂糖	6卵 油類				
こんだてめい ★は各校配送												
1 金	牛 乳	ごはん	ビビンバ(ぶたにくいためもの) ビビンバ(ナムル) みそファンタンスープ ★アセロラミルク	豚肉、みそ 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	ぶなしめじ、たけのこ にんにく、しょうが 大豆、もやし、もやし 玉ねぎ、はくさい、コーン 長ねぎ、アセロラ	ごぼう、 きび砂糖 上白糖、三温糖 ワナタン、水あめ	ごま油 ごま	617 26.4 18.0 2.6		
4 月	牛 乳	ごはん	にらたまあまずあんかけ だいこんとぶたにくのゴマに はるさめスープ はなみかん	鶏卵、豚肉 バラベーコン かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん から チンゲンサイ	しょうが、だいこん えだまめ、玉ねぎ きんぴら、はくさい 長ねぎ、みかん にんにく、	ごぼう、上白糖 でん粉、春雨 サラダ油	ごま油 ごま	585 22.0 17.4 2.6		

※都合により献立を変更する場合があります。 ※本学の食品は 東松島市の地産食品です。
※「エコマーク」がついている日は、今月の献立の中でいちはち塩分量の少ない献立です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので
各学校へお問い合わせください。

12月 給食だより (中学校)



令和5年 12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(金) 東小4年3組
4日(月) 桜華小5年1組
5日(火) 桜華小5年2組
6日(水) 大塩小4年生
西小5年生
7日(木) 桜華小4年生
8日(金) 赤井小4年生
13日(水) 大塩小4年



今月の食育相談日 12月19日(火)

「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			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卵 魚 肉 卵 豆 豆腐 品	2卵 牛乳 乳 製品 小魚 海苔	3卵 野菜 野菜		4卵 その他 野菜 果物	5卵 米 パン めん いも 砂糖	6卵 油脂
1 金	牛 乳	ごはん	ビビンバ(豚肉炒め物) ビビンバ(ナムル)・辛みそ 味噌フナコスープ ★アセロラミルク	豚肉、卵、豆乳	牛乳	ほうれんそう、 にんじん チンゲンサイ	ぶなしめじ、たけのこ にんにくしょうが 大豆もやし、もやし 玉ねぎ、はくさい、コーン キャベツ、アセロラ	ごはん、 きび砂糖、 上白糖、三温糖、 ワタシ水あめ	ごま油	802 32.9 20.7 3.6
4 月	牛 乳	ごはん	にら玉甘酢あんかけ 大根と豚肉のゴマ煮 春雨スープ 花みかん	鶏肉、豚肉、 バラベーコン、 かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん、 にら チンゲンサイ	しょうが、だいこん、 えだまめ、玉ねぎ、 きく、みかん、ごぼう、 にんじやく	ごはん、上白糖、 でん粉、春雨、 サラダ油	ごま油 ごま	755 26.7 20.5 3.2

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
100	10	10	10

日	こんだて名		★各校配達	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卵 魚 肉 卵 豆 豆腐 品	2卵 牛乳 乳製品 小魚 海苔	3卵 野菜 色野菜	4卵 その他 野菜 果物	5卵 米 パン めん いも 砂糖	6卵 油脂	
5 火	牛乳	ごはん	鶏肉のレモンソース ひじきと厚揚げの煮物 油麴の味噌汁 お魚ふりかけ	鶏肉、豚肉、厚揚げ、 木綿豆腐、卵、さ つお節、いわし、 さば、お豆腐	牛乳、ひじき 煮干し、 のり、昆布	にんじん ごぼう、 かぼちゃ	レモン、ごぼう、えだまめ ごんにゃく、えのきたけ だいこん、キャベツ	ごはん、でん粉 上白糖、じゃがいも あぶらふ、水あめ	大豆油 ごま油 ごま	788 37.5 21.5 2.7
6 水	牛乳	減塩 パン	塩焼きそば ウィンナーのケチャップがけ ナタデココ入りフルーツの ヨーグルト和え	豚肉、 ポークウィンナー	牛乳、 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	しょうが、玉ねぎ、もやし キャベツ、みかん バナナ、アップル、黄桃、 いちご、ブルーベリー	減塩パン 焼きたて、上白糖 ナタデココ	サラダ油	857 31.3 28.3 3.5
7 木	牛乳	ごはん	さばのキムチ焼き 肉じゃが 卵入り白煮スープ	さば、卵、豚肉、 鶏肉、鶏卵	牛乳	にんじん ごぼう	玉ねぎ、ごんにゃく、 えだまめ、干し椎茸、 はくさい、たけのこ	ごはん、三温糖 じゃがいも、 きび砂糖、でん粉	サラダ油	792 35.1 22.4 3.0
8 金	牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグのおろしソース 東松島産ちぢみほうれん草の味噌和え 豆麴の味噌汁 ★ヨーグルト  (イート給食の日)	鶏肉、かつお節、 木綿豆腐、油揚げ、 みそ	牛乳、 焼きたて、 煮干し、 ヨーグルト	ごぼう、 ちぢみ、 ほうれん草、 にんじん	だいこん、もやし 玉ねぎ、えのきたけ キャベツ	ごはん、上白糖 でん粉、あめ、 小麦粉、パン粉、 じゃがいも	ラード	864 32.0 25.7 2.7
11 月	牛乳	ごはん	笹かまのチーズ焼き れんこんサラダ ごさんご汁 ★津山納豆	笹かま、まぐろ、 油揚げ、豚肉、 木綿豆腐、卵、 納豆	牛乳、チーズ、 だし、昆布、 煮干し	にんじん	れんこん、コーン きゅうり、もやし、 玉ねぎ、キャベツ、 しょうが	ごはん、 じゃがいも	サラダ油、 バター、 ノンエッグ、 マヨネーズ	843 36.1 26.4 3.1
12 火	牛乳	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き 切干大根の炒め煮 けんちん汁 東松島産味噌汁、 かつお節	鶏肉、卵、 さつまいも、 木綿豆腐、油揚げ、 かつお節	牛乳、 だし、昆布、 味噌汁、 かつお節	にんじん ごぼう	しょうが、切干大根、 ごんにゃく、たけのこ、 えだまめ、だいこん、 ごぼう、ぶなしめじ、 キャベツ	ごはん、上白糖 きび砂糖、 じゃがいも	ごま ごま油 サラダ油	775 35.4 21.1 2.6
13 水	牛乳	米粉 パン	かぼちゃコロッケ コーンサラダ 白煮のクリーム煮	鶏肉、 バラベーコン	牛乳、チーズ、 スキムミルク、 生クリーム	にんじん かぼちゃ	キャベツ、きゅうり コーン、玉ねぎ はくさい	米粉パン じゃがいも、 パン粉、小麦粉、 でん粉、砂糖	大豆油、 バター、 ドレッシング	861 32.7 33.3 3.3
14 木	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 結び昆布の五目煮 東松島産チンゲン菜と卵のスー プリング	さば、鶏肉、大豆、 かつお節、 絹ごし豆腐、 鶏卵、みそ	牛乳、昆布	にんじん チンゲン菜、 トマト	えだまめ、ごぼう ごんにゃく、きく、 みかん、玉ねぎ、 えのきたけ、 りんご	ごはん きび砂糖、でん粉	サラダ油	837 33.8 25.2 3.2
15 金	牛乳	もち麦 ごはん	ポークカレー 黒のコーン 海藻サラダ	鶏レバー、豚肉、 鶏肉、 いんげん豆、 鶏肉	牛乳、スキムミル ク、チーズ、わか め、昆布、ふのり、 赤とさか	にんじん パプリカ、 トマト	玉ねぎ、しょうが ごんにゃく、グリーン ピース、 だいこん、きゅうり、 キャベツ、りんご、 だいこん	ごはん、大根、 じゃがいも、水あ め、 パン粉、小麦粉、 砂糖、でん粉	サラダ油、 大豆油、 ラード、 ドレッシング	854 26.6 22.4 2.9
18 月	牛乳	ごはん	赤魚の照り焼き ごぼうとぶた肉のみそ炒め 油麴入りはちど汁	赤魚、豚肉、卵、 鶏肉、かつお節	牛乳、 だし、昆布	にんじん	しょうが、えだまめ だいこん、ごぼう、 キャベツ、干し椎 茸、 ごんにゃく	ごはん、上白糖 でん粉、はちど、 あぶらふ	ごま油、 ごま	790 34.8 16.8 2.6
19 火	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 東松島産さつまいも芋と小魚のごまがらめ 大根サラダ	豆腐、豚肉、大豆、 みそ	牛乳、 かえり煮干し	にんじん にら、 ブロッコリー	干し椎茸、きゅうり、 しょうが、ごんにゃく、 キャベツ、えだまめ、 だいこん、コーン	ごはん、上白糖 でん粉、さつまいも、 三温糖	サラダ油、 ごま油、 アーモンド、 大豆油、ごま、 ドレッシング	834 30.9 23.4 3.6
20 水	牛乳	減塩 パン	もみの木ハンバーグのデミソースがけ イトくんサラダ スープスパゲティ スライスチーズ	豚肉、鶏肉、 バラベーコン	牛乳、 生クリーム、 チーズ	にんじん パセリ、 トマト	玉ねぎ、マッシュルー ム、もやし、 キャベツ、 きゅうり、ぶなしめ じ、 ごんにゃく、しょう が	減塩パン 上白糖、 キャベツ、 スパゲティ、 でん粉	サラダ油、 バター、 ラード、 ドレッシング	895 34.9 37.4 4.1
21 木	牛乳	ごはん	あじフライ/バックソース すき焼き煮 生さば、かぼちゃ	あじ、豚肉、 木綿豆腐、 あじ	牛乳	にんじん かぼちゃ	はくさい、干し椎茸、 えのきたけ、 キャベツ、 ごんにゃく	ごはん、 きび砂糖、三温糖、 パン粉、小麦粉	大豆油、 サラダ油	809 30.4 20.6 2.3
22 金	牛乳	わかめ ごはん	手作りフライドチキン チーズ入りイタリアンサラダ ポトフ ★クリスマスケーキ(チョコ)	鶏肉、 ポークウィンナー、 鶏卵	牛乳、 チーズ、 クリーム、 わかめ	ブロッコリー、 パプリカ、 にんじん	しょうが、 キャベツ、きゅうり、 ごんにゃく、だいこん、 玉ねぎ	ごはん、でん粉 じゃがいも、 パン粉、小麦粉、 水あめ、砂糖、 デョーレート	ごま、 大豆油、 ラード、 ドレッシング	764 33.0 24.8 3.2

※都合により献立を変更する場合があります。 ※本字の食品は 東松島市の地産食品です。
※「エコマーク」がついている日は、今月の献立の中でいちばん塩分量の少ない献立です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

1月給食だより (小学校)



令和6年 1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。

あけましておめでとうございます。いよいよ学年のまとめの時期に入りました。インフルエンザもまだまだ流行っています。食事前の手洗いうがいはいちろんですが、病気に負けない体づくりも大切です。「はやね、はやおき・あさごはん」を基本とした生活習慣を身につけましょう。

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)
29日(月) 赤井小

☆東松島市学校給食センターでは、22日(月)からの一週間を給食週間とし、宮城県や東松島市で作られた(採れた)食材を多く取り入れた献立を実施します☆

給食週間中の献立と地場産食材を紹介します

22日(月)

●かぐや姫ごはん

「かぐや姫」は、大塩で作られた米の品種で、1993年に誕生しました。冷害で壊滅したササニシキの田んぼに3本の稲が残っていました。雲の切れ間から3本の稲にそそぐ太陽の光が、まるでおとぎ話の「かぐや姫」のようだったことからかぐや姫と命名されました。

●牛タンつくね

仙台の名物といえ「牛タン」があげられます。牛タンは、戦後食糧不足の時に、あまり食べることのなかった牛タンをおいしく食べようと開発したのが始まりとか。給食では牛タン入りつくねを、オイタミートさんに作ってもらいました。給食用に減塩バージョンです。

●さつまいも

さつまい入っているさつまいもは、鳴瀬のよつばファームさんで生産されたものです。11月、12月は「紅あずま」、1月からは「金時」という品種を給食に使っています。ほくほくとした食感の甘いさつまいもです。

26日(金)

●もち麦ごはん

アグリードなるせさんで栽培されたもち麦を入れて炊いたご飯です。もち麦は、大麦の中でも「もち性」があり、食物繊維がたくさん入っています。プチッとモチッとした食感がおいしいもち麦ごはんです。

23日(火)

●くじらのごみそ和え

日本では、昔からくじら肉を貴重なたんぱく源として食べられてきました。昭和30年ごろの学校給食でもくじら肉の献立がよく登場していました。35年ほど前にくじら漁が停止すると、ほとんど見られなくなりましたがくじら肉ですが、4年ほど前からくじら漁が再開し、少しずつスーパーでも見かけるようになりました。昔懐かしいくじらを使ったメニューです。

24日(水)

●石巻やきそば

給食の焼きそばは、「石巻やきそば」といわれる麺を使っています。石巻やきそばは、二度蒸して茶色くなった麺が特徴です。二度蒸しすることで、普通のやきそば麺に比べふっくらし、スープを吸いやすいので、野菜のうま味がしみ込んでおいしいやきそばになります。東松島の小野寺製麺さんで作ったやきそばを使っています。

25日(木)

●もうかざめ

もうかざめは、正式名がネズミザメといえます。気仙沼港に水揚げされることが多く、日本一の水揚げ量があります。ひれの部分はフカヒシに加工され、身の部分はかまぼこに加工されたり、切身で売られていたりしています。

●おくすかけ

おくすかけは、宮城県の郷土料理で、春と秋のお彼岸やお盆などに精進料理として食べられます。季節の野菜や豆腐、油揚げなどを入れた、トロミのある具沢山の汁物です。地域によって、うー麺を入れたり、豆豉を入れたりします。美里町近辺の地域では、「すっぱこ汁」とも呼ばれています。東北地域のおくすかけは、トロミをつけた野菜の煮物を指すことが多いようです。

●のり

東松島市では、海苔の養殖が盛んにおこなわれています。給食で使っている「味付けのり」と「焼きのり」は、東松島産の海苔で作られたもので、給食センターのとなりの石井商店さんで作ったものを届けてもらっています。パリパリとして香ばしく、大好評の海苔です。

その他の東松島産注目食材!

●せり

宮城県のせりは、江戸時代から栽培されている特産品のひとつで、全国1位の生産量があります。9月頃から5月にかけて栽培され、名取市で作られているものが多いのですが、石巻市の河北や大崎市の松山などで盛んに生産されています。今月15日のけんちゃん汁に入っているせりは、東松島市の大塩地区で生産されたものです。新鮮なせりの香りを味わってください。

1月こんだてひょう

今月の食育相談日
1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方も、電話でくださる方も、お気軽にご相談下さい。(TEL 24-9409)

日		こんだてめい		おもな食品名と体のなかではたらき								エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		糖質(g)		脂質(g)	
				あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の骨子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる		244千～260千		14.4～16.0		2.4～2.8		0.4～0.6			
		★は各校配送		1卵 魚 豆 野菜	2卵・牛乳・乳類 豆 魚 肉類	3卵 緑黄色野菜	4卵 その他の野菜	5卵 米 パン めん いも 砂糖	6卵 油脂										
9	牛乳	ごはん	ぶたどんのぐ イトくんサラダ ひきなじる ★アセロラゼリー	豚肉、木綿豆腐 みそ、油揚げ	牛乳 煮干し	ごぼう にんじん	しょうが、こんにやく キャベツ、干し椎茸 もやし、玉ねぎ、きん ご	ごぼう、上白糖 じゃがいも まめふ、でんぶ	サラダ油 ドレッシング			615		27.6		18.2			
10	牛乳	ミルク パン	とりくのバーベキューソース ペンネのナポリタンソース だいごんのスープに はなみかん	鶏肉、豚肉 ロースハム	牛乳	にんじん ピーマン パセリ、トマト	玉ねぎ、りんご ぶなしめじ、セロリ しょうが、だいご にんにく、みかん	ミルパン はちみつ さび砂糖、上白糖	サラダ油			634		32.2		19.8			
11	牛乳	ごはん	ぶりのみそ汁フライ きざみごはん きざまいものにも たまごいり はくさいスープ	ぶり、油揚げ 鶏肉、鶏卵、みそ	牛乳 昆布	にんじん ごぼう	こんにやく、ごぼう 干し椎茸、はちみつ たけのこ、えのきたけ	ごぼう、小麦粉 さつまいも、パン粉 さび砂糖、でんぶ	大豆油 ごま油 ごま			617		24.0		20.8			
12	牛乳	むぎ ごはん	ドライカレー わかめスープ フルーツのヨーグルトあえ	豚肉、大豆 鶏レバー 木綿豆腐	牛乳、わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ、にんにく、きん ご、もやし、コーン えのきたけ、きんご みかん、貴族フルーツ パインアップル	ごぼう、小麦粉 上白糖 じゃがいも	サラダ油			635		28.1		14.7			
15	牛乳	ごはん	さばのてりやき ひじきとチーズのサラダ ひがしまつしまさんせりいり けんちゃんじり	さば、まぐろ、油揚げ 木綿豆腐、油揚げ かつお節	牛乳、ひじき チーズ だし昆布	にんじん だいご	しょうが、キャベツ きゅうり、コーン だいご、ごぼう またけ	ごぼう、上白糖 でんぶ じゃがいも	サラダ油 ごま油			633		25.4		25.1			
16	牛乳	ごはん	はるまき だいごんとぶたにくのオイスター はるまきスープ ★てつぎようがヨーグルト	豚肉 バラベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	だいご、えだまめ 玉ねぎ、ごぼう はちみつ、きんご こんにやく、干し椎茸 キャベツ、しょうが	ごぼう、三温糖 春雨、でんぶ 小麦粉、米粉 ジャム、砂糖	大豆油 サラダ油 ラード シェーリング			611		19.5		18.1			
17	牛乳	よこ りま る パン	ハンバーグのトマトソース ひがしまつしまさんちみちほうれんそうの アーモンドサラダ クリームシチュー	豚肉、鶏肉	牛乳、チーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん ほうれんそう ブロッコ リー	ぶなしめじ、玉ねぎ キャベツ、かぶ	丸パン、上白糖 じゃがいも でんぶ	バター アーモンド ラード			644		27.7		26.1			
18	牛乳	ごはん	あつやきたまごのおろしあんかけ きんぴらごぼろ きんぴらごぼろ ★ひがしまつしまさんだいのなつとう	鶏肉、かつお節 鶏肉、さつま揚げ 豚肉、みそ 木綿豆腐、納豆	牛乳 生クリーム	にんじん	だいご、ごぼう こんにやく、はちみつ えのきたけ、玉ねぎ きんご	ごぼう、上白糖 でんぶ、さび砂糖 ごま	サラダ油			634		29.5		19.7			
19	牛乳	ごはん	あかうおのパンパジャソース かんごふにんじやが かきたまじる	赤魚、豚肉、鶏卵 鶏レバー、豆腐 かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん ごぼう	玉ねぎ、ごぼう こんにやく、干し椎茸 にんにく	ごぼう、でんぶ 上白糖 じゃがいも	大豆油、ごま ごま油			641		29.0		20.9			
22	牛乳	かぐや ひめ ごはん	ぎょうたんつくねのてりやき ひがしまつしまさんごまかつな ひがしまつしまさんごまかつな ★はちみつ	牛タン、豚肉、豚肉 木綿豆腐、みそ	牛乳 鶏ささみ 煮干し	ごぼう にんじん	ごぼう、こんにやく ごぼう、はちみつ きんご、玉ねぎ、ゆず しょうが、にんにく	でんぶ、小麦粉 みかん、パン粉 さとう、はちみつ	サラダ油 ひまわり油			626		22.6		19.7			
23	牛乳	ごはん	くじらのごみそあえ きりばしだいごのいり あぶらふりカレーはつとじる	くじら、みそ、油揚げ かつお節、豚肉 なると	牛乳	にんじん	切干大根、こんにやく もやし、玉ねぎ 玉ねぎ、きんご しょうが、しめじ	ごぼう、上白糖 さび砂糖 はちみつ、油揚げ でんぶ	大豆油、ごま サラダ油			694		28.6		20.9			
24	牛乳	げん えん パン	やきそば ポークシューマイ2こ かいそうサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳、わかめ 昆布、ふり 赤とさか	にんじん ピーマン パプリカ	もやし、玉ねぎ キャベツ、しょうが きゅうり、だいご コーン	ミルパン 砂糖、小麦粉 でんぶ	サラダ油 ラード ドレッシング			631		26.7		20.6			
25	牛乳	ごはん	もやがだめのカレーマリネ きりばしだいごのいり おくすかけ ひがしまつしまさんあじつけのり	もやが、豆腐、豚肉 木綿豆腐、油揚げ かつお節	牛乳、だし昆布 味噌汁、みそ	にんじん きゅうり さやえんどう	もやし、きんご もやし、きんご にんにく、玉ねぎ	ごぼう、上白糖 じゃがいも まめふ、でんぶ	大豆油 サラダ油			590		29.8		16.4			
26	牛乳	もち むぎ ごはん	ハッシュドポーク だいたいごまかつな コールスローサラダ	大豆、鶏レバー 豚肉	牛乳 かえり煮干し 生クリーム	にんじん	えだまめ、キャベツ きゅうり、コーン 玉ねぎ、グリンピース ぶなしめじ、にんにく	ごぼう、小麦粉 上白糖 じゃがいも	アーモンド 大豆油、ごま			682		23.2		22.8			
29	牛乳	ごはん	ソースチキンカツ ひがしまつしまさんごまかつな コーンのサラダ あぶらふのみそ	鶏肉、鶏卵 まぐろ、油揚げ 木綿豆腐、みそ	牛乳 煮干し	ごぼう パプリカ にんじん	もやし、コーン、きゅうり えのきたけ、だいご きんご	ごぼう、小麦粉 パン粉、さび砂糖 でんぶ、上白糖	大豆油 ドレッシング			634		29.3		19.0			
30	牛乳	ごはん	とうふハンバーグのあまずたれ いためピーン くきわかめスープ りんご	豆腐、豚肉、鶏肉	牛乳 くきわかめ	にんじん ピーマン おひたし	しょうが、キャベツ 玉ねぎ、えのきたけ もやし、りんご	でんぶ、ピーン ごま油	サラダ油			632		21.2		20.5			
31	牛乳	こめ こめ パン	ささかまのなんなげ バターコーンポタ ABCパスタスープ かくチーズ	低かまぼこ、鶏肉 バラベーコン、鶏肉 ポークロイン	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ、コーン しょうが、キャベツ だいご、セロリ	小麦粉 じゃがいも	バター サラダ油			615		26.9		26.1			

※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。
※「環境マーク」がついている日は、今月の献立の中でいちばん分量の少ない献立です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

1月給食だより (中学校)



令和6年 1月号
東松島市学校給食センター (愛称ハッピード)
※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)
29日(月) 赤井小

あけましておめでとうございます。いよいよ学年のまとめの時期に入りました。インフルエンザもまだまだ流行っています。食事前の手洗いうがいはもちろんですが、病気に負けない体づくりも大切です。はやね・はやおき・あさごはん」を基本とした生活習慣を身につけましょう。

☆東松島市学校給食センターでは、22日(月)からの一週間は給食週間とし、宮城県や東松島市で作られた(採れた)食材を多く取り入れた献立を実施します☆

給食週間中の献立と地場産食材を紹介します

22日(月)

●かぐや姫ごはん

「かぐや姫」は、大塚で作られた米の品種で、1993年に誕生しました。冷害で壊滅したササニシキの田んぼに3本の稲が残っていました。雲の切れ間から3本の稲にそそぐ太陽の光が、まるでおとぎ話の「かぐや姫」のようだったことからかぐや姫と命名されました。

●牛タンつくね

仙台の名物といえば「牛タン」があげられます。牛タンは、戦後食糧不足の時に、あまり食べることのなかった牛タンをおいしく食べようと開発したのが始まりとか。給食では牛タン入りつくねを、オイタミートさんで作ってもらいました。給食用に減塩バージョンです。

●さつまいも

さつまいもに入っているさつまいもは、鳴瀬のよつばファームさんで生産されたものです。11月、12月は「紅あすま」、1月からは「金時」という品種を給食に使っています。ほくほくとした食感の甘いさつまいもです。

26日(金)

●もち麦ごはん

アグリードなるせさんで栽培されたもち麦を入れて炊いたご飯です。もち麦は、大麦の中でも「もち性」があり、食物繊維がたくさん入っています。プチっとモチっとした食感がおいしいもち麦ごはんです。

23日(火)

●くじらのごまみそ和え

日本では、昔からくじら肉を貴重なたんぱく源として食べられてきました。昭和30年ごろの学校給食でもくじら肉の献立がよく登場していました。35年ほど前からくじら漁が停止すると、ほとんど見かけなくなりましたが、4年ほど前からくじら漁が再開し、少しずつスーパーでも見かけるようになりました。昔懐かしいくじらを使ったメニューです。

24日(水)

●石巻やきそば

給食の焼きそばは、「石巻やきそば」といわれる種を使っています。石巻やきそばは、二度蒸して茶色くなった麺が特徴です。二度蒸しすることで、普通のやきそばに比べふっくらし、スープを吸いやすいので、野菜のうま味がしみ込んでおいしいやきそばになります。東松島の小野寺製麺さんで作ったやきそばを使っています。

25日(木)

●もうかざめ

もうかざめは、正式名がネズミサメといいますが、気仙沼港に水揚げされることが多く、日本一の水揚げ量があります。ひれの部分はフカヒシに加工され、身の部分はかまぼこに加工されたり、切身で売られていたりしています。

●おくすかけ

おくすかけは、宮城県の郷土料理で、春と秋のお彼岸やお盆などに精進料理として食べられます。季節の野菜や豆腐、油揚げなどを、トロミのある具沢山の汁で煮ます。地域によって、うー麺を入れたり、豆豉を入れたりします。美里町近辺の地域では、「すっぽこ汁」とも呼ばれています。東北地域のおくすかけは、トロミをつけた野菜の煮物を指すことが多いようです。

●のり

東松島市では、海苔の養殖が盛んにおこなわれています。給食に使っている「味付けのり」と「焼きのり」は、東松島産の海苔で作られたもので、給食センターのとなりの石井商店さんで作ったものを贈ってもらっています。パリパリとして香ばしく、大好評の海苔です。

その他の東松島産注目食材!

●せり

宮城県のせりは、江戸時代から栽培されている特産品のひとつで、全国1位の生産量があります。9月頃から5月にかけて栽培され、名取市で作られているものが多いのですが、石巻市の河北や大崎市の松山などでも盛んに生産されています。今月15日のけんちん汁に入っているせりは、東松島市の大塚地区で生産されたものです。新鮮なせりの香りを味わってください。

1月献立表

今月の食育相談日
1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よし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。(12-24-9409)

日		献立名	おもな食品名と体の中でのたらし								食育ポイント
			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		あまのなかま 甘味		
			1卵 魚 肉 豆 海藻類	2卵 牛乳 乳製品 小豆 大豆	3卵 野菜類	4卵 その他 海藻類	5卵 米 小麦 芋 じゃがいも 砂糖	6卵 油類	7卵 調味料	8卵 加工品	
9 火	牛乳 ごはん	豚肉の具 イトくんサラダ ひき肉汁 ★アセロラゼリー	豚肉、木綿豆腐 お汁、油揚げ	牛乳 煮干し	ごぼう、 にんじん	しょうが、こんにゃく キャベツ、干し椎茸 もやし、玉ねぎ、黒豆	ごぼう、にんじん じゃがいも まめ、でんぶ	サラダ油 ドレッシング	786 34.3 20.9 3.0		
10 水	牛乳 ミルク パン	鶏肉のバーベキューソース ペンネのナポリタンソース 大根のスープ煮 花みかん	鶏肉、豚肉 ロースハム	牛乳	にんじん ピーマン パセリ、トマト	玉ねぎ、ごぼう 干し椎茸、しょうが、 にんじん、みかん	ミルパン はちみつ きび砂糖、上白糖	サラダ油、 ごま油	793 38.6 23.9 4.4		
11 木	牛乳 ごはん	ぶりの味噌漬けフライ きざみ昆布と東松島産さつま芋の煮物 卵入り白菜スープ お魚ふりかけ	ぶり、油揚げ 鶏肉、鶏卵、みそ さば、かつお、 いわし、節	牛乳 昆布、青のり のり	にんじん ごぼう、 かぼちゃ	こんにゃく、ごぼう 干し椎茸、しょうが、 にんじん、みかん	ごぼう、米、 ごま油、 ごま	大豆油、 ごま油	810 29.9 24.4 2.4		
12 金	牛乳 ごはん	ドライカレー わかめスープ フルーツのヨーグルト和え	豚肉、大豆 鶏レバー 鶏肉、豆腐	牛乳、わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	玉ねぎ、にんじん、 きゅうり、 えのきたけ、黒豆、 みかん、黄桃、 パインアップル	ごぼう、大豆 上白糖 じゃがいも	サラダ油	817 34.3 16.7 2.9		
15 月	牛乳 ごはん	さばの照り焼き ひじきとチーズのサラダ 東松島産せり入りけんちん汁	さば、まぐろ、油揚げ 木綿豆腐、油揚げ かつお節	牛乳、ひじき チーズ だし昆布	にんじん ごぼう、 だいこん	しょうが、キャベツ きゅうり、 ごぼう、 たまご	ごぼう、上白糖 でんぶ じゃがいも	サラダ油 ごま油	819 31.1 30.0 2.5		
16 火	牛乳 ごはん	春巻 大根と豚肉のオイスター炒め 春雨スープ ★鉄強化ヨーグルト	豚肉 バラベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごぼう、 だいこん	しょうが、 玉ねぎ、 きゅうり、 ごぼう、 にんじん、 干し椎茸、 キャベツ、 しょうが	ごぼう、三温糖 春雨、でんぶ 小麦粉、米粉 粉、お砂糖	大豆油、 サラダ油、 ラード ショウニシ	815 23.1 23.4 3.0		
17 水	牛乳 横割り 丸パン	ハンバーグのトマトソース 東松島産ちまきほうろく入のアーモンドサラダ クリームシュシュ スライスチーズ	豚肉、鶏肉	牛乳、チーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん ごぼう、 だいこん	しょうが、 玉ねぎ、 キャベツ、 かぼちゃ	丸パン、上白糖 じゃがいも でんぶ	バター アーモンド ラード	858 37.2 36.4 4.1		
18 木	牛乳 ごはん	厚焼き玉子のおろしあんかけ きんぴらごぼう キムチ豚汁 ★東松島産大豆の納豆	鶏肉、かつお節 鶏肉、さつま揚げ 豚肉、お汁 木綿豆腐、納豆	牛乳	にんじん ごぼう、 だいこん	しょうが、 玉ねぎ、 きゅうり、 えのきたけ、 玉ねぎ、 黒豆	ごぼう、上白糖 でんぶ、きび砂糖 ごま	大豆油、 ごま油	796 34.8 22.1 3.2		
19 金	牛乳 ごはん	赤魚のパンパングソース 韓国風肉じゃが かきたま汁	赤魚、豚肉、 鶏卵、 納豆、豆腐、 かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん ごぼう、 だいこん	しょうが、 玉ねぎ、 きゅうり、 えのきたけ、 玉ねぎ、 黒豆	ごぼう、でんぶ 上白糖 じゃがいも	大豆油、ごま ごま油	831 35.7 24.5 2.7		
22 月	牛乳 かぐや姫 ごはん	牛タンつくねの照り焼き 東松島産小松菜の海苔和え 東松島産さつま芋入りさつま汁 ★はちみつずり	牛タン、鶏肉、豚肉 木綿豆腐、お汁	牛乳 鶏肉、 煮干し	にんじん ごぼう、 だいこん	しょうが、 玉ねぎ、 きゅうり、 えのきたけ、 玉ねぎ、 黒豆	ごぼう、上白糖 でんぶ、小麦粉 さつまいも、 パン粉、 ごま油、 はちみつ	サラダ油 ひまわり油	799 27.9 22.7 3.3		
23 火	牛乳 ごはん	くじらのごまみそ和え 切干大根の炒り煮 油揚げ入りカレーはつと汁	くじら、みそ、油揚げ かつお節、豚肉 なると、煮	牛乳	にんじん ごぼう、 だいこん	しょうが、 玉ねぎ、 きゅうり、 えのきたけ、 玉ねぎ、 黒豆	ごぼう、上白糖 きび砂糖 はちみつ、 油揚げ、 でんぶ	大豆油、ごま ごま油、 サラダ油	894 35.4 25.7 3.0		
24 水	牛乳 減塩 パン	焼きそば ポークシューマイ3個 海苔サラダ	豚肉	牛乳、わかめ 昆布、ふり 赤とさか	にんじん ピーマン パプリカ	しょうが、玉ねぎ キャベツ、 きゅうり、 だいこん、 コーン	減塩パン 砂糖、 砂糖、 小麦粉、 上白糖	サラダ油 ラード ドレッシング	826 34.1 26.0 4.0		
25 木	牛乳 ごはん	もうかざめのカレーマリーネ もやしのピリ辛炒め おくずかけ 東松島産味噌付けのり	もうかざめ、豚肉 木綿豆腐、油揚げ かつお節	牛乳、だし昆布 味噌付けのり	にんじん ごぼう、 だいこん	しょうが、 玉ねぎ、 きゅうり、 えのきたけ、 玉ねぎ、 黒豆	上白糖 じゃがいも まめ、でんぶ	大豆油、 サラダ油	762 36.2 18.8 3.3		
26 金	牛乳 もち麦 ごはん	ハッシュドポーク 大豆と小豆のごまがらめ コールスーパースープ	大豆、鶏レバー 豚肉	牛乳 かき揚げ 生クリーム	にんじん ごぼう、 だいこん	しょうが、 玉ねぎ、 きゅうり、 えのきたけ、 玉ねぎ、 黒豆	ごぼう、大豆 上白糖 じゃがいも	アーモンド 大豆油、 ごま	884 28.7 27.2 3.7		
29 月	牛乳 ごはん	ソースチキンカツ 東松島産小松菜とコーンのサラダ 油揚げのみそ汁	鶏肉、鶏卵 まぐろ、油揚げ 木綿豆腐、お汁	牛乳 煮干し	にんじん ごぼう、 だいこん	しょうが、 玉ねぎ、 きゅうり、 えのきたけ、 玉ねぎ、 黒豆	ごぼう、小麦粉 パン粉、 きび砂糖、 糖	大豆油、 ドレッシング	823 35.9 21.6 3.3		
30 火	牛乳 ごはん	豆腐ハンバーグの甘酢たれ 炒めピーマン まわかめのスープ りんご	豆腐、豚肉、鶏肉	牛乳 きくわめ	にんじん ピーマン お砂糖	しょうが、キャベツ 玉ねぎ、 えのきたけ もやし、 ごぼう	でんぶ、 ピーマン ごま油、 ラード	ごま油、 ごま油	808 26.0 23.3 3.0		
31 水	牛乳 米粉 パン	笹かまの南部揚げ バターコーンポテト ABCバスタースープ 角チーズ	世かまぼこ、鶏卵 バラベーコン、 鶏肉 ポークウイン	牛乳 チーズ	にんじん ごぼう、 だいこん	しょうが、 玉ねぎ、 きゅうり、 えのきたけ、 玉ねぎ、 黒豆	米粉パン 小麦粉 じゃがいも ごま油	ごま油、 ごま油、 ごま油、 ごま油	767 32.9 30.8 3.7		

※献立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。※「エコマーク」がついている日は、今月の献立の中でいちばん分量の少ない献立です。※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

2月給食だより (小学校)



令和6年 2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) 二中3年生
- 5日(月) 富野森小
- 8日(木) 桜華小6年生
- 二中3年生
- 9日(金) 大塩小1・2年生
- 赤井南小1～3年生
- 21日(水) 二中1・2年生

2がつこんだてひょう

今月の食育相談日
2月19日(月)

「食」に関する相談に栄養士が応答します。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。(tel.24-9409)

日	こんだてめい ★は各校配送			おもな食品名と体の中でのたらしき						栄養価の表示	
				あかのなま 血や肉になる		みどりのなま 体の調子を整える		きいろのなま 熱や力のもとになる		1人1食あたりの エネルギーとたんぱく質	
				1群 魚 肉 卵 豆 製品	2群 牛乳 乳製品 小 魚 海産	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 木	牛乳	ごはん	あげぎょうざ(2こ) チャーシューどんふ ほやいりこめごはんのみそスープ	豚肉、厚揚げ おぎ、鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン デンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ 干し椎茸、たけのこ キャベツ、コーン 長ねぎ、にんにく	ごはん、上白糖 米粉、小麦粉 パン粉、小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま油 ラード	629 24.0 21.9 2.5	
2 金	牛乳	ごはん	いわしのうめに きりぼしだいこんとくきわかめのものに あぶらふいりはっじり ふくまめ	いわし さつま揚げ 鶏肉、かつお節 大豆	牛乳 くきわかめ だし昆布	にんじん	こんにゃく、切干大根 だいこん、ごぼう、梅 長ねぎ、まいたけ	ごはん、きび砂糖 小麦粉、でん粉 黒糖、砂糖 はっじり、油麩	ごま油 ごま	614 25.7 16.5 2.4	
5 月	牛乳	ごはん	マーボーどうふ だいこんサラダ ひがしまつしまさんさつまいもと ごきかなのごまがらめ	豚肉 豆腐、大豆 おぎ	牛乳 かえり煮干し	にんじん にら	しょうが、たけのこ はくさい、干し椎茸 だいこん、コーン、にんにく えだまめ、長ねぎ きゅうり、きくらげ	ごはん、上白糖 でん粉、三温糖 さつまいも	サラダ油 ごま油 アーモンド 大豆油、ごま ドレッシング	636 23.7 20.1 2.7	

日	こんだてめい ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのたらしき						栄養価の表示 1人1食あたり たんぱく質 脂質 糖質 エネルギー
			あかのなま 血や肉になる	みどりのなま 体の調子を整える	きいろのなま 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 海産	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 火	牛乳 ごはん	さばのピリからやき はるさめのいためもの ひがしまつしまさんごまつなのみそじる	さば、豚肉、油揚げ 木綿豆腐 おぎ	牛乳 煮干し	にんじん にら ごまつぎ	しょうが、キャベツ もやし、干し椎茸、玉ねぎ 長ねぎ、にんにく	ごはん、三温糖 春雨、きび砂糖 じゃがいも	ごま油 サラダ油 ごま	620 24.7 23.2 2.3
7 水	牛乳 よこわり まるパン	ハムカツ/バックソース イトコムサラダ こめごんチュー	鶏肉 ウインナー ハム	牛乳 生クリーム チーズ	ごまつぎ にんじん ブロッコリー	もやし、キャベツ きゅうり、ぶなしめじ 玉ねぎ	丸パン じゃがいも 米粉、でん粉 パン粉	大豆油 バター ドレッシング	643 25.2 27.2 3.0
8 木	牛乳 ごはん	あかうおのさいきょうみそやき にくじゃが おことじる はるか	赤魚、豚肉、あずき おぎ、かつお節 油揚げ	牛乳 煮干し	にんじん	玉ねぎ、こんにゃく えだまめ、ごぼう だいこん、長ねぎ はるか	ごはん、きび砂糖 じゃがいも さつまいも 水あめ	サラダ油 ごま油	604 27.1 15.1 1.8
9 金	牛乳 ごはん	えびカツ/バックソース ひがしまつしまさんほうれんそうのりツナあえ のつべいじる ★ヨーグルト	鶏肉、木綿豆腐 油揚げ、かつお節 えびまぐろ油揚げ	牛乳、緑色の だし昆布 ヨーグルト	ごまつぎ ちゅうり ほうれん草 にんじん	もやし、だいこん はくさい、ごぼう こんにゃく、長ねぎ	ごはん、小麦粉 じゃがいも でん粉、パン粉	大豆油 ごま油	654 29.3 19.4 2.4
13 火	牛乳 ごはん	にくだんごのあますがらめ(3こ) ごぼうとぶたにくのみそいため あぶらふのみそじる ひがしまつしまさんあじつけのり	豚肉、鶏肉 おぎ、木綿豆腐	牛乳 味噌汁、 煮干し	にんじん ごまつぎ	しょうが、ごぼう、玉ねぎ えだまめ、えのきたけ だいこん、長ねぎ こんにゃく	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも パン粉、油麩	大豆油 ごま油 ごま	657 26.4 22.9 2.5
14 水	牛乳 チョコレート パン	とりにくのピザソースやき ブロッコリーサラダ だいこんのスープに	鶏肉、豚肉 まぐろ油揚げ	牛乳 チーズ	トマト、オレガノ ブロッコリー にんじん パプリカ、パセリ	玉ねぎ、りんご、キャベツ きゅうり、セロリ だいこん、にんにく しょうが、りんご	チョコレート、パン じゃがいも	オリーブ油 サラダ油 ドレッシング	638 27.6 26.8 2.7
15 木	牛乳 ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ キャベツのごまいため とんじる ★ひがしまつしまさんだいのなつとう	鶏肉、豚肉、鶏肉 さつま揚げ、おぎ 木綿豆腐、納豆 かつお節	牛乳 煮干し	にんじん	キャベツ、もやし だいこん、ごぼう はくさい、長ねぎ こんにゃく、ぶなしめじ	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油 ごま	646 30.6 21.0 2.7
16 金	牛乳 もちむぎ ごはん	ポークビーンズカレー ハートがたさつまいもコロツケ かいそうサラダ	鶏レバー、豚肉 大豆、いんげん豆	牛乳、チーズ スキムミルク わかめ、昆布 ふのり 赤とさか	にんじん トマト	玉ねぎ、しょうが にんにく、りんご、きゅうり キャベツ、だいこん	ごはん、大葉 じゃがいも、でん粉 さつまいも、小麦粉 水あめ、パン粉	サラダ油 大豆油 ドレッシング	702 21.6 18.3 2.8
19 月	牛乳 ごはん	さばのわふうカレーやき ひじきとあつあけのもの はるさめスープ	さば、豚肉 厚揚げ バラベーコン	牛乳 ひじき	にんじん デンゲンサイ	しょうが、ごぼう えだまめ、こんにゃく 玉ねぎ、きくらげ はくさい、長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、春雨	ごま油	609 23.3 24.3 2.0
20 火	牛乳 ごはん	ぶたキムチどんぐ コロコロポテトサラダ とうふとわかめのみそじる	豚肉、ロースハム 木綿豆腐、油揚げ おぎ、かつお節	牛乳 わかめ だし昆布 煮干し	にんじん	しょうが、玉ねぎ、コーン こんにゃく、干し椎茸 はくさい、きゅうり、長ねぎ だいこん、えのきたけ りんご、にんにく	ごはん、上白糖 じゃがいも まめふ	サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	629 27.3 22.6 2.6
21 水	牛乳 げんえん パン	やきそば さきかまのチーズピカタ フルーツのヨーグルトあえ	豚肉、鶏肉 筈かまぼこ	牛乳、チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン パセリ	もやし、玉ねぎ、キャベツ しょうが、みかん、いちご 黄桃、パイナップル ブルーベリー	派生パン 焼きたて、小麦粉、上白糖 小麦粉、上白糖 サタデココ	サラダ油	640 26.3 17.2 2.7
22 木	牛乳 ごはん	ユーリンチー もやしのピリからいため かきたまじる りんご	鶏肉、豚肉、鶏肉 絹ごし豆腐 かつお節 なると巻き	牛乳 だし昆布	にら にんじん おぎ、つぎ	しょうが、にんにく 長ねぎ、もやし 干し椎茸、きくらげ はくさい、りんご	ごはん、でん粉 小麦粉、三温糖 上白糖	大豆油 ごま油 サラダ油	626 33.6 18.4 2.3
26 月	牛乳 ごはん	カツオカツ/バックソース わかめのごまあえ キムチとんじる	かつお、豚肉 おぎ、木綿豆腐	牛乳、わかめ だし昆布	ほうれんそう ごまつぎ にんじん	もやし、はくさい だいこん、えのきたけ 玉ねぎ、長ねぎ しょうが	ごはん、上白糖 じゃがいも パン粉、小麦粉	大豆油 ごま サラダ油	589 23.1 19.1 2.3
27 火	牛乳 ごはん	ビビンバ(ぶたにくいためもの) ビビンバ(ナムル) ワンタンスープ ★とうにゅうパンナコッタいちごソース	豚肉、豆乳	牛乳	ほうれんそう にんじん	ぶなしめじ、たけのこ にんにく、しょうが、長ねぎ 大豆、もやし、もやし、いちご 干し椎茸、玉ねぎ、はくさい	ごはん、きび砂糖 上白糖、ワンタン 三温糖、水あめ でん粉	ごま油 ごま	580 25.8 16.9 2.3
28 水	牛乳 こめご パン	ハンバーグのデミタマトソースかけ きのこペンネのソテー コーンクリームスープ コービーぎょうにゅうのもと	鶏肉、豚肉 バラベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ 生クリーム	にんじん ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ、マッシュルーム がなしめにんにく コーン	米粉、上白糖 マヨネーズ、でん粉 じゃがいも	サラダ油 オリーブ油 バター ラード	715 29.2 27.1 3.3
29 木	牛乳 ごはん	とりにくのりからあげ きんぴらごぼう みそけんちんじる	鶏肉、豚肉、おぎ さつま揚げ 木綿豆腐 油揚げ、かつお節	牛乳 あおさ 焼きたて 煮干し	にんじん ごまつぎ	しょうが、にんにく ごぼう、こんにゃく だいこん、長ねぎ	ごはん、上白糖 ごぼう、きび砂糖 じゃがいも	大豆油 ごま サラダ油 ごま油	642 29.6 21.2 2.1

※都合により献立を変更する場合があります。 ※本号の食品は 東松島市の地産品です。
※「エコマーク」がついている日は、今月の献立の中でいちばん塩分量の少ない献立です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので
各学校へお問い合わせください。

2月給食だより (中学校)



令和6年 2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) 二中3年生
- 5日(月) 宮野森小
- 8日(木) 桜華小6年生
- 二中3年生
- 9日(金) 大塩小1・2年生
- 赤井南小1～3年生
- 21日(水) 二中1・2年生

2月献立表

今月の食育相談日
2月19日

「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	献立名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価の表示	
			あかのなま 血や肉になる		みどりのなま 体の調子を整える		きいろのなま 熱や力のもとになる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			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 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂		
1月	牛乳	ごはん	揚げきょうざ(2個) チャーシュー豆腐 ほや入り米粉揚げの味噌スープ	豚肉、厚揚げ みそ、鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ 干し椎茸、たけのこ キャベツ、コーン 長ねぎ、にんにく	ごはん、上白糖 米粉、小麦粉 パン粉、小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま油 ラード	804 29.4 25.3 2.9
2月	牛乳	ごはん	いわしの梅煮 切干大根と煮わかつめ菜の煮物 油麩入りはちみつ汁 福豆	いわし さつまいも、厚揚げ 鶏肉、かつお節 大豆	牛乳 くきわかめ だし昆布	にんじん	こんにゃく、切干大根 だいこん、ごぼう、梅 長ねぎ、まいたけ	ごはん、きび砂糖 小麦粉、でん粉 黒糖、砂糖 はちみつ、油麩	ごま油 ごま	789 31.0 18.6 3.0
5月	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 大根サラダ 東松島産さつま芋と小魚のごまがらめ	豚肉、豆腐、大豆 みそ	牛乳 かえり煮干し	にんじん にんじん	しょうが、たけのこ はくさい、干し椎茸 だいこん、しょうが、にんにく えだまめ、長ねぎ きゅうり、ごぼう	ごはん、上白糖 でん粉、三温糖 さつまいも	サラダ油 ごま油 アーモンド 大豆油、ごま ドレッシング	825 29.2 23.2 3.5

日	献立名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価の表示 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)		
			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 豆腐製品	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 火	牛乳	ごはん	鯛のピリ辛焼き 春雨の炒め物 東松島産小松菜の味噌汁 お魚ふりかけ	さば、豚肉、油揚げ 木綿豆腐 みそ、かつお節 さば節、いわし節	牛乳 煮干し 青のり、のり	にんじん にんじん	しょうが、キャベツ もやし、干し椎茸、玉ねぎ 長ねぎ、にんにく	ごはん、三温糖 春雨、きび砂糖 じゃがいも 水あめ	ごま油 サラダ油 ごま	810 31.4 27.3 3.2	
7 水	牛乳	横割り 丸パン	ハムカツ/バックソース イトくんサラダ 米粉シチュー	鶏肉 ウィンナー ハム	牛乳 生クリーム チーズ	ごま油 にんじん ブロッコリー	もやし、キャベツ きゅうり、ぶなしめじ 玉ねぎ	丸い じゃがいも 米粉、でん粉 パン粉	大豆油 バター ドレッシング	766 29.7 30.3 3.7	
8 木	牛乳	ごはん	赤魚の西京みそ焼き 肉じゃが お茶汁 はるか	赤魚、豚肉、あずき みそ、かつお節 油揚げ	牛乳 煮干し	にんじん	玉ねぎ、こんにゃく えだまめ、ごぼう だいこん、長ねぎ はるか	ごはん、きび砂糖 じゃがいも さつまいも 水あめ	サラダ油 ごま油	776 33.2 17.4 2.2	
9 金	牛乳	ごはん	えびカツ/バックソース 東松島産ほうれん草の海苔ツナ和え のっぺい汁 ★ヨーグルト	鶏肉、木綿豆腐 油揚げ、かつお節 えび、まぐろ、油揚げ	牛乳、焼きのり だし昆布 ヨーグルト	ごま油 ちぢみ ほうれん草 にんじん	もやし、だいこん はくさい、ごぼう こんにゃく、長ねぎ	ごはん、小麦粉 じゃがいも でん粉、パン粉	大豆油 ごま油	856 36.5 22.9 2.9	
13 火	牛乳	ごはん	肉団子の甘酢がらめ(4個) ごぼうと豚肉のみそ炒め 油麩の味噌汁 東松島産味噌汁のり	豚肉、鶏肉 みそ、木綿豆腐	牛乳 味噌汁、のり 煮干し	にんじん ごま油	しょうが、ごぼう、玉ねぎ えだまめ、えのきたけ だいこん、長ねぎ こんにゃく	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも パン粉、油麩	大豆油 ごま油 ごま	845 32.1 26.9 3.1	
14 水	牛乳	チョコ レート パン	鶏肉のピザソース焼き ブロッコリーサラダ 大根のスープ煮	鶏肉、豚肉 まぐろ、油揚げ	牛乳 チーズ	ごま油 ごま油 ごま油	トマト、オレガノ ブロッコリー にんじん パプリカ、パセリ	玉ねぎ、りんご、キャベツ きゅうり、セロリ だいこん、にんにく しょうが、りんご	チョコレート、 パン じゃがいも	オリーブ油 サラダ油 ドレッシング	814 34.0 32.9 3.5
15 木	牛乳	ごはん	厚揚げ玉子のそぼろあんかけ キャベツのごま炒め 豚汁 ★東松島産大豆の納豆	鶏肉、豚肉、鶏肉 さつまいも、みそ 木綿豆腐、納豆 かつお節	牛乳 煮干し	にんじん	キャベツ、もやし だいこん、ごぼう はくさい、長ねぎ こんにゃく、ぶなしめじ	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油 ごま	812 35.9 23.6 3.4	
16 金	牛乳	もち麦 ごはん	ポークビーンズカレー ハート型さつま芋コロケ 海藻サラダ	鶏レバー、豚肉 大豆、いんげん豆	牛乳 スキムミルク わかめ、昆布 のり 赤とさか	ごま油 ごま油 ごま油	玉ねぎ、しょうが にんにく、りんご、きゅうり キャベツ、だいこん	ごはん、大根 じゃがいも、でん粉 さつまいも、小麦粉 水あめ、パン粉	サラダ油 大豆油 ドレッシング	885 26.4 21.5 3.4	
19 月	牛乳	ごはん	鯛の和風カレー焼き ひじきと厚揚げの煮物 春雨スープ	さば、豚肉 厚揚げ パラペーコン	牛乳 ひじき	にんじん ごま油	しょうが、ごぼう えだまめ、こんにゃく 玉ねぎ、さくらんぼ はくさい、長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、春雨	ごま油	794 28.2 29.0 2.8	
20 火	牛乳	ごはん	豚キムチ丼の具 コロコロポテトサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	豚肉、ロースハム 木綿豆腐、油揚げ みそ、かつお節	牛乳 わかめ だし昆布 煮干し	にんじん	しょうが、玉ねぎ、コーン こんにゃく、干し椎茸 はくさい、きゅうり、長ねぎ だいこん、えのきたけ りんご、にんにく	ごはん、上白糖 じゃがいも まめ、まめ	サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	813 33.5 26.5 3.2	
21 水	牛乳	減塩 パン	焼きそば 笹かまのチーズピカタ フルーツのヨーグルト和え	豚肉、鶏肉 笹かまぼこ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ごま油	もやし、玉ねぎ、キャベツ しょうが、みかん、いちご 黄桃、りんご、アップル ブルーベリー	減塩、パン 焼きそば、味噌 小麦粉、上白糖 サタデココ	サラダ油	816 32.7 20.1 3.4	
22 木	牛乳	ごはん	油淋鶏 もやしのピリ辛炒め かき玉汁 りんご	鶏肉、豚肉、鶏肉 絹ごし豆腐 かつお節 なると巻き	牛乳 だし昆布	にんじん ごま油	しょうが、にんにく 長ねぎ、もやし 干し椎茸、さくらんぼ はくさい、りんご	ごはん、でん粉 小麦粉、三温糖 上白糖	大豆油 ごま油 サラダ油	806 40.9 21.4 2.6	
26 月	牛乳	ごはん	カツカツ/バックソース わかめのごま和え キムチ豚汁	かつお、豚肉 みそ、木綿豆腐	牛乳、わかめ だし昆布	ごま油 ごま油 ごま油	ほうれん草 ごま油 ごま油	ごはん、上白糖 じゃがいも パン粉、小麦粉	大豆油 ごま サラダ油	785 28.9 23.6 3.0	
27 火	牛乳	ごはん	ビビンバ(豚肉炒め物) ビビンバ(ナムル)・辛みそ ワンタンスープ ★豆腐ハンバーグ ★豆腐ハンバーグ ★豆腐ハンバーグ	豚肉、みそ 豆腐	牛乳	ごま油 ごま油 ごま油	ほうれん草 ごま油 ごま油	ごはん、きび砂糖 小麦粉、じゃがいも でん粉	ごま油 ごま	771 32.0 19.5 3.5	
28 水	牛乳	米粉 パン	ハンバーグのデミタマソースかけ きのこペンネのソテー コーンクリームスープ コービー牛乳の煮	鶏肉、豚肉 パラペーコン	牛乳 スキムミルク チーズ 生クリーム	ごま油 ごま油 ごま油	にんじん ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ、マッシュルーム ぶなしめじ、にんにく コーン	米粉、上白糖 マヨネーズ、でん粉 じゃがいも	サラダ油 オリーブ油 バター ラード	883 36.3 32.6 4.3
29 木	牛乳	ごはん	鶏肉の海苔空揚げ きんぴらごぼう 味噌汁	鶏肉、豚肉、みそ さつまいも、木綿豆腐 油揚げ、かつお節	牛乳 あおさ 焼きのり 煮干し	ごま油 ごま油 ごま油	にんじん ごま油	しょうが、にんにく ごぼう、こんにゃく だいこん、長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 ごま油	829 35.8 24.7 2.5

※都合により献立を変更する場合があります。 ※本学の食品は 東松島市の地産品です。
※「エコマーク」がついている日は、今月の献立の中でいちばん塩分量の少ない献立です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので
各学校へお問い合わせください。

3月給食だより (小学校)



令和6年 3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)
5日(火) 全中学校3年生
7日(木) 全中学校
19日(火) 全小学校

3月こんだてひょう

今月の食育相談日
3月19日(火)

「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	こんだてめい		おもな食品と体のなかではたらき						栄養価の表示
			あかのなかま 血や肉になる	みどりのなかま 体の筋子を整える	きいろのなかま 脂や力のもとになる				
		★は各校配通	1卵 鶏肉 大豆 豆腐 味噌	2牛乳 乳製品 牛乳 小豆 海苔	3野菜 野菜類	4野菜 果糖	5糖 米 パン めん いも 砂糖	6油 油類	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1金	牛乳 わかめ ごはん	はながたとうろくハンバーグでりやきソース むすびごはんぶのこもくに ひがしまつしまさんあつぽとたまごのスープ ひなあられ	おから、鶏肉、大豆 かつお節、鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳 昆布、わかめ	にんじん 糸揚げ	えだまめ、ごぼう こんにやく、干し椎茸 きくらげ、はくさい たまねぎ、にんにく しょうが	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 ひなあられ	サラダ油	594 28.3 16.4 2.7
4月	牛乳 ごはん	ソースチキンカツ だいのんをのぼろに わかめスープ ひがしまつしまさんいちご2こ	鶏肉、鶏卵、豚肉 木綿豆腐	牛乳、わかめ	にんじん	しょうが、こんにやく だいのん、えだまめ もやし、えのきたけ コーン、黒豆、いちご	ごはん、小麦粉 パン粉、きび砂糖 上白糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油	646 30.2 18.3 2.8
5火	牛乳 ごはん	さわらのたつたあげ イトくんサラダ あぶらふりいはつとじる	さくら 鶏肉 かつお節	牛乳 だし昆布	ごま、つゆ にんじん	もやし、キャベツ きゅうり、だいのん ごぼう、黒豆 ぶなしめじ、しょうが	ごはん、はつと でん粉、油揚げ	大豆油 ドレッシング	605 24.6 17.6 1.6
6水	牛乳 げんえん パン	インディアンやきそば オムレツのきのこソース フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 鶏卵	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん ピーマン かぼちゃ	もやし、たまねぎ キャベツ、しょうが ぶなしめじ、みかん パインアップル、黄桃 オレンジ、りんご	減塩パン、 焼きたて、砂糖 上白糖、でん粉	サラダ油 大豆油	676 24.8 20.5 2.9
7木	牛乳 ごはん	チキンチキンごぼう きりぼしだいのんいりに さつまいものみそしる ひがしまつしまさんあじつかけのり	鶏肉、油揚げ かつお節、豆腐 さつま揚げ、お豆	牛乳、煮干し 味噌汁	にんじん	ごぼう、えだまめ 切干大根、こんにやく たまねぎ、だいのん 黒豆	ごはん、でん粉 三連糖、きび砂糖 ごま油	大豆油 サラダ油	654 30.7 18.4 2.5
8金	牛乳 ごはん	ちゅうかはん ポークシュウマイ2こ かいそうサラダ	豚肉、うずらの卵 いか、えび	牛乳 昆布、ふのり わかめ あかとさか	にんじん さやえんどう だいのん	しょうが、黒豆 たまねぎ、こんにやく えだまめ、はくさい きゅうり、キャベツ だいのん	ごはん、上白糖 でん粉 小麦粉	ごま油 ラード ドレッシング	608 30.1 19.2 3.4
11月	牛乳 ごはん	もうかざめのパンパシソース にくじゃが はくさいのみそしる きよみおれんじ	もうかざめ 豚肉、油揚げ 木綿豆腐、お豆	牛乳 煮干し	にんじん	しょうが、黒豆 たまねぎ、こんにやく えだまめ、はくさい だいのん、えのきたけ 薄切オレんじ	ごはん、上白糖 じゃがいも きび砂糖 でん粉	大豆油 ごま油、ごま サラダ油	624 27.6 18.6 2.4
12火	牛乳 ごはん	とりにくのごまみそやき はるさめのいためもの チンゲンさいとたまごのスープ ミニりんごゼリー	鶏肉、お豆、豚肉 絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが、キャベツ もやし、干し椎茸 きくらげ、玉ねぎ えのきたけ、りんご	ごはん、上白糖 きび砂糖 でん粉	ごま、ごま油 サラダ油	591 26.9 16.9 2.4
13水	牛乳 こめこ パン	かぼちゃコロツケ ひがしまつしまさんこまつなとコーンのサラダ スープスパゲティ	まぐろ、油揚げ バラペーコン	牛乳 生クリーム	かぼちゃ ごま、つゆ パプリカ にんじん パセリ	もやし、コーン きゅうり、たまねぎ ぶなしめじ	米粉パン、砂糖 スパゲティ 小麦粉、パン粉 じゃがいも でん粉	大豆油 バター サラダ油 ドレッシング	678 24.8 26.2 3.0
14木	牛乳 ごはん	あかうおのてりやき きんぴらごぼう おくずかけ ★ひがしまつしまさんだいのんかつ	赤魚、豚肉 さつま揚げ 木綿豆腐、油揚げ かつお節、鶏卵	牛乳 だし昆布	にんじん さやえんどう	ごぼう、こんにやく 干し椎茸、たけのこ しょうが	ごはん、きび砂糖 じゃがいも まめふ上白糖 でん粉	ごま サラダ油	634 32.9 18.5 2.2
15金	牛乳 むぎ ごはん	ポークカレー だいのんごまかなのこまがらめ イタリアンサラダ	鶏レバー、豚肉 いんげん豆、大豆	牛乳 スキムミルク チーズ かえり煮干し	にんじん ブロッコリー パプリカ トマト	たまねぎ、しょうが にんにく、グリーンピース りんご、えだまめ キャベツ、きゅうり コーン	ごはん、米油 アーモンド 上白糖	サラダ油 アーモンド 大豆油、ごま ドレッシング	684 25.5 21.0 2.5
18月	牛乳 ごはん	さばのしおやき ぶたにくとこんにやくのみそいため かきたまじる ★おいおいデザート	さば、大豆、豚肉 お豆、鶏卵 絹ごし豆腐、大豆 かつお節、豆腐	牛乳 だし昆布	にんじん ごま、つゆ	しょうが、にんにく 玉ねぎ、えだまめ えのきたけ、干し椎茸 黒豆、いちご こんにやく	ごはん、水あめ きび砂糖、米粉	ごま油	734 30.5 30.4 2.3
19火	しょうがっこうそつぎょうしき								
21木	牛乳 ごはん	しろみさかなフライビラソース はるさめサラダ キャベツのスープに ★ヨーグルト	ホキ ローズハム 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん、 パセリ	きゅうり、もやし セロリ、しょうが キャベツ、たまねぎ	ごはん、三連糖 きび砂糖、じゃがいも パン粉、小麦粉 上白糖	大豆油 ごま、ごま油 サラダ油	653 23.4 18.5 2.5

※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。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を御覧しておりますので各学校へお問い合わせください。

今月の献立の中で、いちばん塩分量の少ない献立に「塩ecoマーク」をつけています。



メッセージやイラストありがとうございます

1月の全国学校給食週間の際、各学校からイラストやメッセージなどをいただきました。
「好きな給食のメニューは○○です!」「苦手だった野菜が食べられるようになりました!」「給食センターのみなさんいつもありがとうございます!」「がんばってください!」など、たくさんの元気が出るメッセージをありがとうございました。給食センター職員で読ませていただいた後に、給食センター2階にある食育スペースに掲示させていただきます!



3月給食だより (中学校)



令和6年 3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)
5日(火) 全中学校3年生
7日(木) 全中学校
19日(火) 全小学校

3月献立表

今月の食育相談日
3月19日(火)

「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いし、電話をくださるも良いし、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

日		献立名		おもな食品名と体の中でのほたらき										栄養価の目安	
				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			たんぱく質		エネルギー	
				1卵 魚 肉 豆 豆腐	2卵 牛乳 乳製品 小豆 海苔	3卵 緑黄色野菜	4卵 その他の 野菜 果物	5卵 米 パン めん いも 砂糖	6卵 油脂	たんぱく質 g	エネルギー kcal				
★は各校配給														たんぱく質 g	エネルギー kcal
1金	牛乳	わかめごはん	花型豆腐ハンバーグ照焼ソース 結び昆布の五目煮 東松島産三つ葉と卵のスープ ひなあられ	おから、鶏肉、大豆 かつお節、鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳 昆布、わかめ	にんじん 糸あられ	えだまめ、ごぼう こんにゃく、干し椎茸 きくらげはくさい たまねぎ、にんにく しょうが	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 ひなあられ	サラダ油		780	32.8	19.2		
4月	牛乳	ごはん	ソースチキンカツ 大根のそぼろ煮 わかめスープ ★お祝いデザート	鶏肉、鶏卵、豚肉 木綿豆腐、豆乳 大豆	牛乳、わかめ	にんじん	しょうが、こんにゃく だいこん、えだまめ もやし、えのきたけ コーン、黒豆、いちご	ごはん、小麦粉 パン粉、きび砂糖 上白糖、米粉 じゃがいも 水あめ	大豆油 サラダ油		913	37.3	25.7		
5火	牛乳	ごはん	さわらの竜田揚げ イトくんサラダ 油詰入りはちみつ 角チーズ	さわら 鶏肉 かつお節	牛乳 だし、昆布 チーズ	ごぼう、にんじん	もやし、キャベツ きゅうり、だいこん ごぼう、黒豆、 ぶなしめじ、しょうが	ごはん、はちみつ でん粉、油揚げ	大豆油 ドレッシング		812	32.3	22.0		
6水	牛乳	減塩パン	インディアン焼きそば オムレツのきのこソース フルーツのヨーグルト和え	豚肉 鶏卵	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん ピーマン かぼちゃ	もやし、たまねぎ キャベツ、しょうが ぶなしめじ、みかん パインアップル、黄桃 オレンジ、りんご	減塩パン、 焼きそば、 上白糖、でん粉	サラダ油 大豆油		864	31.0	24.6		
7木	中学校卒業式														
8金	牛乳	ごはん	中華飯 ポークシュウマイ3個 海藻サラダ	豚肉、うずらの卵 いか、えび	牛乳 昆布、ふのり わかめ あかときか	にんじん さやえんどう	たまねぎ、はくさい 干し椎茸、たけのこ しょうが、もやし きゅうり、キャベツ だいこん	ごはん、上白糖 でん粉、小麦粉 小麦粉	ごま油 ラード ドレッシング		810	38.4	23.5		
11月	牛乳	ごはん	もうかざめのパンバンジーソース 肉じゃが 白菜のみそ汁 清見オレンジ	もうかざめ 豚肉、油揚げ 木綿豆腐、卵	牛乳 煮干し	にんじん	しょうが、黒豆 たまねぎ、こんにゃく えだまめ、はくさい だいこん、えのきたけ 清見オレンジ	ごはん、上白糖 じゃがいも きび砂糖 でん粉	大豆油 ごま油、ごま サラダ油		802	34.0	21.6		
12火	牛乳	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き 春雨の炒め物 チンゲン菜と卵のスープ ミニりんごゼリー	鶏肉、お豆、豚肉 絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳	にんじん しら チンゲン菜	しょうが、キャベツ もやし、干し椎茸 きくらげ、たまねぎ えのきたけ、りんご	ごはん、上白糖 黒豆、きび砂糖 でん粉	ごま、ごま油 サラダ油		764	32.7	19.3		
13水	牛乳	米粉パン	かぼちゃコロッケ 東松島産小松菜とコーンのサラダ スープスパゲティ	まぐろ、油揚げ バラベーコン	牛乳 生クリーム	かぼちゃ ごぼう、 パプリカ にんじん パセリ	もやし、コーン きゅうり、たまねぎ ぶなしめじ	米粉パン、砂糖 スパゲティ 小麦粉、パン粉 小麦粉、じゃがいも でん粉	大豆油 バター サラダ油 ドレッシング		849	30.6	31.4		
14木	牛乳	ごはん	赤魚の照焼き きんぴらごぼう おくすかけ ★東松島産大豆の納豆	赤魚、豚肉 さつま揚げ 木綿豆腐、油揚げ かつお節、鶏卵	牛乳 だし、昆布	にんじん さやえんどう	ごぼう、こんにゃく 干し椎茸、たけのこ しょうが	ごはん、きび砂糖、 じゃがいも まめ、上白糖 でん粉	ごま サラダ油		795	39.0	20.3		
15金	牛乳	麦ごはん	ポークカレー 大豆と小豆のごまからめ イタリアンサラダ	鶏レバー、豚肉 いんげん豆、大豆	牛乳 スキムミルク チーズ かえり煮干し	にんじん ブロッコリー パプリカ トマト	たまねぎ、しょうが にんにく、グリーンピース りんご、えだまめ キャベツ、きゅうり コーン	ごはん、米粒 じゃがいも 上白糖	サラダ油 アーモンド 大豆油、ごま ドレッシング		918	31.8	26.8		
18月	牛乳	ごはん	さばの塩焼き 豚肉とこんにゃくのみそ炒め かき玉汁 東松島産いちご2個	さば、大豆、豚肉 お豆、鶏卵 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 だし、昆布	にんじん ごぼう、 きくらげ、 いちご	しょうが、にんにく 玉ねぎ、えだまめ えのきたけ、干し椎茸 黒豆、いちご こんにゃく	ごはん、上白糖 でん粉 きび砂糖	ごま油		842	36.8	30.4		
19火	牛乳	ごはん	豚肉の生煮焼 東松島産小松菜の中巻和え キムチ豚汁 お魚ふりかけ	豚肉、お豆 木綿豆腐、 さば節、かつお節 いわし節	牛乳、わかめ 昆布、青のり のり	ごぼう、にんじん かぼちゃ	しょうが、大豆、もやし きゅうり、はくさい だいこん、えのきたけ 玉ねぎ、黒豆	ごはん、上白糖 はちみつ きび砂糖、水あめ じゃがいも でん粉	ごま、ごま油 サラダ油		770	32.9	24.3		
21木	牛乳	ごはん	白身魚フライピリ辛ソース 春雨サラダ キャベツのスープ煮 ★ヨーグルト	ホキ ロースハム 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん、 パセリ	きゅうり、もやし セロリ、しょうが キャベツ、たまねぎ	ごはん、三温糖 春雨、じゃがいも パン粉、小麦粉 でん粉	大豆油 ごま、ごま油 サラダ油		855	29.1	21.8		

※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。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

今月の献立の中で、いちばん塩分量の少ない献立に「塩0.0マーク」をつけています。



メッセージやイラストありがとうございます

1月の全国学校給食週間の際、各学校からイラストやメッセージなどをいただきました。
「好きな給食のメニューは○○です!」「苦手だった野菜が食べられるようになりました!」「給食センターのみなさんいつもありがとうございます!」「がんばってください!」など、たくさんの元気が出るメッセージをありがとうございました。給食センター職員で読ませていただいた後に、給食センター2階にある食育スペースに掲示させていただきます!



4月給食だより (小学校)

令和6年 4月号
東松島市学校給食センター (愛称:ハッピー)
※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)

9日(火) 東小、大曲小、赤井小
大塩小、西小、赤井南小
宮野森小、桜華小1年
10日(水) 大塩小1年、桜華小1年
11日(木) 桜華小1年
12日(金) 桜華小1年
15日(月) 一中、未来中
22日(月) 全小学校
25日(木) 一中1年
26日(金) 未来中1年



東松島市の学校給食

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日ごろの食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。

ごはん(週4回)

東松島市産の『環境保全米ひとめぼれ一等米』を炊いています。白いごはんのほかに、麦ごはん、わかめごはんなどもあります。

パン(週1回)

無漂白の学校給食用国産小麦粉を使用し、内訳は北海道産『ゆめちから50%』宮城県産『夏黄金40%・シラネコムギ10%』になります。県内産『ひとめぼれ』を使用した米粉パンも登場します。

副食(おかず)

煮物、和え物、揚げもの、焼き物、汁物など「和食」を中心にバラエティに富んだ料理を心がけています。汁物は、かつお節や煮干し、昆布のだしをきかせ、薄味でもおいしく食べられるよう工夫しています。行事食、郷土料理、季節感のある料理も取り入れています。ほとんどの食材は、東松島産、宮城県産、国内産のものを使っています。

牛乳

日々成長している子どもたちに必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質を補うために、宮城県産の牛乳が毎日つきます。給食のない日でもおうちで1日1本(200cc)を飲むようにしましょう。アレルギーをお持ちのお子さん、カルシウムを多く含む食品を意識して摂るようにしましょう。

★イート給食の日について★

毎月1回程度、東松島市産の特産品(地場産品)を多く使用した給食を提供しています。

アレルギー対応食について

アレルギー対応食は「アレルギー室」で専門の栄養士・調理員が調理しています。

対応しているのは、以下の2種類です。

A 卵・乳除去

B 卵・乳・えび・かに除去

除去して、代わりに別の材料を使用して調理します。(卵のみ、えびのみなど単品の除去はしていません。)

※アレルギー対応食実施の条件※

- ①医師の診断・検査により、食物アレルギーと診断されている。(学校生活管理指導書の提出)
- ②アレルギーが特定され、医師から食事療法を指示されている。
- ③家庭でも原因食品の除去など、食事療法を行っている。

ご相談は随時受け付けますが、ご相談を受けてから対応までの手続きに時間がかかります。詳しいことは、各小中学校および学校給食センターにお問い合わせください。

※東松島市の学校給食では以下の食材を使用しません
アレルギー特定原材料/そば・落花生・かに
特定原材料に準ずる/あわび・いくら・カシューナッツ
キウイフルーツ・くるみ・パナナ

給食費は、登録した口座より引き落としになります。



4月 こんだてひょう

今月の食育相談日
4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いし、電話をくださるのも良いし、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

日			こんだてめい ★各校配達		おまな食品名と体の中でのほたさき								食育表示	
					あかのなかなま 血や肉になる		みどりのなかなま 体の調子を整える		きいろのなかなま 熱や力のもとになる		エネルギー			
					1卵 魚 肉 卵 豆 豆製品	2卵 牛乳 乳製品 小豆 鶏肉	3卵 鶏肉 鶏肉 鶏肉 鶏肉	4卵 その他の 野菜 果物	5卵 米 パン めん いも 砂糖	6卵 油脂				
9 火	牛乳	ごはん	ぶただんご わかめのごまあえ あぶらふのみそしる ★ヨーグルト	豚肉、木綿豆腐 みそ	牛乳、わかめ 煮干し ヨーグルト	ほうれんそう ごま油 にんじん	しょうが、玉ねぎ ごま油、にんじん、 玉ねぎ、しょうが、 だいこん、鷹の爪	ごぼう、上白糖 じゃがいも 油煎	サラダ油 ごま		652	29.6		
10 水	牛乳	よこ わり まる パン	ハンバーグのトマトソース きのこペンネのクリームに だいこんのスープに	バラベーコン 豚肉、鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	ほうれんそう にんじん パセリ トマト	玉ねぎ、ぶなしめじ セロリー、しょうが だいこん、にんじん	丸パン、上白糖 マカロニ、でん粉 じゃがいも	サラダ油 バター ラード		587	25.5		
11 木	牛乳	ごはん	あかうおのパンパシージュソース はるさめのいためもの みそワナタンスープ	赤魚 豚肉、みそ	牛乳	にんじん にら	鷹の爪、しょうが、 キャベツ、干し椎茸 玉ねぎ、コーン、にんじん	ごぼう、でん粉 上白糖、春雨 きび砂糖 ワナタン	大豆油、ごま ごま油 サラダ油		625	25.5		
12 金	牛乳	ごはん	ドライカレー わかめスープ フルーツのヨーグルトあえ	豚肉、大豆 鶏肉、 木綿豆腐	牛乳、わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ、にんじん、生 鷹の爪、ごま油、 えのきたけ コーン、鷹の爪、 みかん、黄 油 パイン、アップル、 いちご ブルーベリー	ごぼう、上白糖 じゃがいも	サラダ油		608	27.4		
15 月	牛乳	ごはん	さわらたつたあげ にくじゃが あぶらふりいはとじる	さわら、豚肉 鶏肉、かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん	玉ねぎ、にんじん、 えだまめ、だいこん ごぼう、鷹の爪 ぶなしめじ、しょうが	ごぼう、上白糖 じゃがいも きび砂糖、油煎 でん粉	大豆油 サラダ油		673	28.7		
16 火	牛乳	ごはん	とうふハンバーグのあまずたれ きんぴらごぼう とうふとわかめのみそしる オレンジ	鶏肉、さつま揚げ 木綿豆腐、油揚げ みそ	牛乳、わかめ 煮干し	にんじん ごま油	ごぼう、にんじん、 えだまめ、えのきたけ 鷹の爪、オレンジ 玉ねぎ	ごぼう、上白糖 でん粉、きび砂糖 まめふ、パン粉 小麦粉	ごま サラダ油 ラード		617	22.7		
17 水	牛乳	こめこ パン	てづくりフライドチキン イトくんサラダ スープパゲティ	鶏肉 バラベーコン	牛乳 生クリーム	ごま油 にんじん パセリ	しょうが、鷹の爪、 キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、ぶなしめじ にんじん	米粉パン でん粉 スナバグティ	ごま、大豆油 バター ドレッシング		632	30.6		
18 木	牛乳	ごはん	さばのわふうカレーやき だいこんとぶたにくのオイスターいため ★おいおいごせりー	さば、豚肉、鶏肉 鶏肉、豆腐 かつお節、豆乳 なると巻	牛乳 だし昆布	にんじん 糸揚げ	しょうが、だいこん、 えだまめ、干し椎茸 きゅうり、にんじん、 いちご	ごぼう、上白糖 でん粉、三温糖	サラダ油		637	26.4		
19 金	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 ポークシューマイ(2こ) ひがしまつしまさんごまつなのりあえ	豆腐、豚肉、鶏肉 大豆、みそ はたて	牛乳 鷹の爪、青苔	にんじん にら ごま油	干し椎茸、きゅうり、 しょうが、だいこん、 鷹の爪、もやし、 玉ねぎ、 だいこん	ごぼう、上白糖 でん粉、小麦粉	サラダ油 ごま油 ラード		598	26.5		
22 月	牛乳	ごはん	ぶたにくのピリからやき まめもやしのにも みそけんちんじる	豚肉、油揚げ さつま揚げ 木綿豆腐、みそ かつお節	牛乳、煮干し	にんじん ピーマン ごま油	しょうが、大豆、 もやし、にんじん、 干し椎茸、ごぼう、 だいこん、鷹の爪	ごぼう、三温糖 じゃがいも	ごま油 サラダ油		605	26.7		
23 火	牛乳	ごはん	チキンカツみそだれ ひがしまつしまさんごまつなのり ツナのちゅうかサラダ	鶏肉、鶏肉、みそ まぐろ、油揚げ バラベーコン	牛乳、わかめ	ごま油 パプリカ にんじん チンゲンサイ	もやし、コーン、 きゅうり 玉ねぎ、きくらげ えのきたけ、 鷹の爪	ごぼう、小麦粉 パン粉、きび砂糖 春雨	大豆油 ごまごま油		629	27.2		
24 水	牛乳	げん えん パン	しおやきそば ウィナーのケチャップがけ かいそうサラダ コーヒーズうにゅうのもと	豚肉 ポークウインナー	牛乳、わかめ 昆布、ふり 赤とさか	にんじん ピーマン	しょうが、玉ねぎ、 キャベツ、きゅうり コーン、だいこん	減塩パン 焼きたて 上白糖	サラダ油		660	24.9		
25 木	牛乳	ごはん	にくだんごのこまだれ(3こ) ひじきとあつあけのにも ひがしまつしまさんごまつなのり ★つきまじりヨーグルト	鶏肉、豚肉、厚揚げ 油揚げ、木綿豆腐 みそ	牛乳、ひじき ヨーグルト 煮干し	にんじん ごま油	ごぼう、えだまめ にんじん、玉ねぎ 鷹の爪	ごぼう、上白糖 でん粉、パン粉 じゃがいも	大豆油 ごまごま油		680	30.3		
26 金	牛乳	むぎ ごはん	ポークカレー だいすところかなごまがらめ コーンサラダ	鶏肉、豚肉、 鶏肉、大豆、 大豆、いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ かえり煮干し	にんじん トマト	玉ねぎ、しょうが にんじん、 えだまめ、 キャベツ、 きゅうり、 コーン	ごぼう、米粒麦 じゃがいも 上白糖	サラダ油 アーモンド 大豆油、ごま ドレッシング		681	24.7		
30 火	牛乳	ごはん	しろみかかなフライのチリソース コロコロポテトサラダ ひがしまつしまさんごまつなのり ★つきまじりヨーグルト	ホキ、ロースハム 鶏肉、豆腐、鶏肉	牛乳 味噌汁、 味噌汁、 味噌汁	にんじん チンゲンサイ	にんじん、しょうが 鷹の爪、きゅうり きくらげ、玉ねぎ えのきたけ、 コーン	ごぼう、上白糖 でん粉、パン粉 じゃがいも 小麦粉	大豆油 ごま油 ノンエグ マヨネーズ		646	22.2		

※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。

※献立表にはおまな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は 詳細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。

今月の献立の中、いちばん塩分量の少ない献立に「塩ecoマーク」をつけています。



令和6年度の
給食費について

	1食あたり
小学校	170円
中学校	200円

4月給食だより (中学校)

令和6年 4月号
東松島市学校給食センター (愛称ハッピー) ※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)

9日(火) 東小、大曲小、赤井小
大塩小、西小、赤井南小
宮野森小、桜華小1年
10日(水) 大塩小1年、桜華小1年
11日(木) 桜華小1年
12日(金) 桜華小1年
15日(月) 一中、未来中
22日(月) 全小学校
25日(木) 一中1年
26日(金) 未来中1年



東松島市の学校給食

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日ごろの食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。

〇ごはん (週4回)

東松島市産の『環境保全米ひとめぼれ一等米』を炊いています。白いごはんのほか、麦ごはん、わかめごはんなどもあります。

〇パン (週1回)

無漂白の学校給食用国産小麦粉を使用し、内訳は北海道産『ゆめちから50%』宮城県産『夏黄金40%・シラネコムギ10%』になります。県内産『ひとめぼれ』を使用した米粉パンも登場します。

〇副食 (おかず)

煮物、和え物、揚げもの、焼き物、汁物など「和食」を中心にバラエティに富んだ料理を心がけています。汁物は、かつお節や煮干し、昆布のだしをきかせ、薄味でもおいしく食べられるよう工夫しています。行事食、郷土料理、季節感のある料理も取り入れています。ほとんどの食材は、東松島産、宮城県産、国内産のものを使っています。

〇牛乳

日々成長している子どもたちに必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質を補うために、宮城県産の牛乳が毎日つきます。給食のない日でもおうちで1日1本(200cc)を飲むようにしましょう。アレルギーをお持ちのお子さんは、カルシウムを多く含む食品を意識して摂るようにしましょう。

★イート給食の日について★

毎月1回程度、東松島市産の特産品(地場産品)を多く使用した給食を提供しています。

令和6年度の
給食費について

	1食あたり
小学校	170円
中学校	200円

給食費は、登録した口座より引き落としになります。

アレルギー対応食について

アレルギー対応食は「アレルギー室」で専門の栄養士・調理員が調理しています。

対応しているのは、以下の2種類です。

A 卵・乳除去

B 卵・乳・えび・かに除去

除去して、代わりに別の材料を使用して調理します。(卵のみ、えびのみなど単品の除去はしていません。)

※アレルギー対応食実施の条件※

- ①医師の診断・検査により、食物アレルギーと診断されている。(学校生活管理指導表の提出)
- ②アレルギーが特定され、医師から食事療法を指示されている。
- ③家庭でも原因食品の除去など、食事療法を行っている。

ご相談は随時受け付けますが、ご相談を受けてから対応までの手続きに時間がかかります。詳しいことは、各小中学校および学校給食センターにお問い合わせください。

※東松島市の学校給食では以下の食材を使用しません
アレルギー特定原材料/そば・落花生・かに
特定原材料に準ずる/あわび・いくら・カシューナッツ
キウイフルーツ・くるみ・パナナ



4月 献立表

今月の食育相談日
4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よし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。(TEL2-9409)

日	献立名 ★各校配達		おもな食品名と体の中でのほたるき						栄養価の表示 エネルギー たんぱく質 脂質
			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 豆腐 鶏	2群 牛乳 乳製品 小豆 海藻	3群 緑黄色野菜 キノコ	4群 その他の 野菜 果物	5群 米 麦 芋 めん いも 砂糖	6群 油脂	
9 火	牛乳 ごはん	豚丼の具 わかめのごま和え 油麩のみそ汁 ★ヨーグルト	豚肉、木綿豆腐 みそ	牛乳、わかめ 煮干し ヨーグルト	ほうれんそう ごぼう、にんじん	しょうが、玉ねぎ にんにく、干し椎茸 もやし、えのきたけ だいこん、長ねぎ	ごはん、上白糖 じゃがいも 油	サラダ油 ごま	857 37.0 24.5 3.2
10 水	牛乳 横割り 丸パン	ハンバーグのトマトソース きのこペンネのクリーム煮 大根のスープ煮 スライスチーズ	バラベーコン 豚肉、鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	ほうれんそう にんじん パセリ トマト	玉ねぎ、ぶなしめじ セロリ、しょうが だいこん、にんにく	丸パン、上白糖 マカロン、でん粉 じゃがいも	サラダ油 バター ラード	794 34.2 32.6 4.1
11 木	牛乳 ごはん	赤魚のパンパシージソース 春雨の炒め物 みそワンタンスープ	赤魚 豚肉、みそ	牛乳	にんじん にら	長ねぎ、しょうが、もやし キャベツ、干し椎茸 玉ねぎ、コーン、にんにく はくさい	ごはん、でん粉 上白糖、春雨 きび砂糖 ワンタン	大豆油、ごま ごま油 サラダ油	810 31.4 21.2 3.2
12 金	牛乳 ごはん	ドライカレー わかめスープ フルーツのヨーグルト和え	豚肉、大豆 鶏レバー 木綿豆腐	牛乳、わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ、にんにく、生クリーム りんご、もやし、えのきたけ コーン、長ねぎ、みかん、黄桃 パイナップル、いちご ブルーベリー	ごはん、上白糖 じゃがいも	サラダ油	780 33.6 16.6 3.0
15 月	牛乳 ごはん	さくら電田揚げ 肉じゃが 油麩入りはと汁	さくら、豚肉 鶏肉、かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん	玉ねぎ、にんにく、えのきたけ だいこん、ごぼう、長ねぎ ぶなしめじ、しょうが	ごはん、じゃがいも きび砂糖、油麩 はと、でん粉	大豆油 サラダ油	862 35.2 21.5 2.4
16 火	牛乳 ごはん	豆腐ハンバーグの甘酢たれ きんぴらごぼう 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ お魚ふりかけ	鶏肉、さつま揚げ 木綿豆腐、油揚げ みそ、いわし、卵 かつお節、さば節	牛乳、わかめ 煮干し、昆布 青のり、のり	にんじん ごぼう、かぼちゃ	ごぼう、にんにく、えのきたけ だいこん、えのきたけ 長ねぎ、オレンジ 玉ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 まめ、パン粉 小麦粉、じゃがいも	ごま サラダ油 ラード	798 28.3 25.3 2.9
17 水	牛乳 米粉 パン	手作りフライドチキン イートくんサラダ スープスパゲティ	鶏肉 バラベーコン	牛乳 生クリーム	ごぼう、にんじん パセリ	しょうが、長ねぎ、もやし キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、ぶなしめじ にんにく	米粉パン でん粉 スパゲティ	ごま、大豆油 バター ドレッシング	811 40.6 30.3 3.9
18 木	牛乳 ごはん	鶏の和風カレー焼き 大根と豚肉のオイスター炒め かき玉汁 ★お祝いいちごゼリー	さば、豚肉、鶏肉 絹ごし豆腐 かつお節、豆乳 なると巻	牛乳 だし昆布	にんじん 糸あじ、つば	しょうが、だいこん えだまめ、干し椎茸 きくらげ、にんにく、いちご	ごはん、上白糖 でん粉、三温糖	サラダ油	813 32.3 27.2 2.4
19 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 ポークシューマイ(3個) 東松島産小松菜の海苔和え	豆腐、豚肉、鶏肉 大豆、みそ ぼたて	牛乳 鶏皮、海苔	にんじん ごぼう、ごぼう	干し椎茸、きくらげ しょうが、にんにく 長ねぎ、もやし、玉ねぎ だいこん	ごはん、上白糖 でん粉、小麦粉	サラダ油 ごま油 ラード	790 33.5 21.1 3.9
22 月	牛乳 ごはん	豚肉のピリ辛焼き 豆もやしの煮物 みそけんちん汁	豚肉、油揚げ さつま揚げ 木綿豆腐、みそ かつお節	牛乳、煮干し	にんじん ピーマン ごぼう、ごぼう	しょうが、大豆、もやし もやし、にんにく 干し椎茸、ごぼう、にんにく だいこん、長ねぎ	ごはん、三温糖 じゃがいも	ごま油 サラダ油	786 32.7 26.4 2.7
23 火	牛乳 ごはん	チキンカツみそだれ 東松島産小松菜とツナの中華サラダ 春雨スープ	鶏肉、鶏卵、みそ まぐろ、油揚げ バラベーコン	牛乳、わかめ	ごぼう、にんじん パセリ にんじん デンゲンサイ	もやし、コーン、きゅうり 玉ねぎ、きくらげ はくさい、長ねぎ	ごはん、小麦粉 パン粉、きび砂糖 春雨	大豆油 ごま、ごま油	818 33.0 22.4 3.4
24 水	牛乳 減塩 パン	塩焼きそば ウィンナーのケチャップがけ 海苔サラダ コーヒート牛乳のもと	豚肉 ポークウィンナー	牛乳、わかめ 昆布、ふのり 赤とさか	にんじん ピーマン	しょうが、玉ねぎ、もやし キャベツ、きゅうり コーン、だいこん	減塩パン 焼きたて 上白糖	サラダ油	808 29.7 27.0 4.1
25 木	牛乳 ごはん	肉団子のごまだれ(4個) ひじきと厚揚げの煮物 東松島産小松菜のみそ汁 ★鉄強化ヨーグルト	鶏肉、豚肉、厚揚げ 油揚げ、木綿豆腐 みそ	牛乳、ひじき ヨーグルト 煮干し	にんじん ごぼう、ごぼう	ごぼう、えだまめ にんにく、玉ねぎ 長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、パン粉 じゃがいも	大豆油 ごま、ごま油	873 37.4 27.4 2.8
26 金	牛乳 ごはん	ポークカレー 大豆と小魚のごまからめ コーンサラダ	鶏レバー、豚肉 大豆、いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ かえり煮干し	にんじん トマト	玉ねぎ、しょうが にんにく、りんご えだまめ、キャベツ きゅうり、コーン	ごはん、米粒麦 じゃがいも 上白糖	サラダ油 アーモンド 大豆油、ごま ドレッシング	879 30.8 24.8 3.1
30 火	牛乳 ごはん	白身魚フライのチリソース コロコロポテトサラダ 東松島産デンゲン菜と卵のスープ	ホキ、ロース、ハム 絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳 時付卵	にんじん デンゲンサイ	にんにく、しょうが 長ねぎ、きゅうり きくらげ、玉ねぎ えのきたけ、コーン	ごはん、上白糖 でん粉、パン粉 じゃがいも 小麦粉	大豆油 ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	834 27.0 28.8 3.2

※都合により献立を変更する場合があります。※本学の食品は 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。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は 詳細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。

今月の献立の中で、いちばん塩分量の少ない献立に「塩000マーク」をつけています。



5月給食だより (小学校)



令和6年 5月号
東松島市学校給食センター (愛称ハッピービート)
※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)

13日(月) 全中学校
20日(月) 東小、大曲小、大塩小
西小、南小、桜葉小
宮野森小
21日(火) 東小、大塩小、宮野森小
二中1年生
24日(金) 桜葉小6年生

給食のおすすめレシピをクックパッドで紹介しています。
今月は「チャーシュー豆腐」を紹介し、5月19日にUPされますのでぜひご覧ください。
他にもたくさんレシピが載っています。
検索は↓ ↓ ↓ ↓

クックパッド ヒガマツ



学校給食の減塩活動について

食塩のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。宮城県民の1日の食塩摂取量は全国平均よりも多く、男性では全国で最も多い摂取量になっています。(H28国民健康・栄養調査結果)そこで、東部保健福祉事務所(石巻保健所)では昨年度より、「高血圧予防〜塩eco〜」を重点テーマとして取り組みを行っています。血圧は、子供のころから食塩摂取を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができます。学校給食でも、減塩についての食育や、給食の塩分量を「学校給食摂取基準」の塩分量に近づけるように取り組んでいます。

塩分を減らしておいしい給食

塩ecoマークがついている献立は、塩分量の少ない献立になっています。

「塩eco」＝「減塩」を意識してもらえればと思います。

健康のために、家族みんなで減塩に心がけましょう。



5月こんだてひょう

今月の食育相談日
5月20日(月)

「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	こんだてめい ★各校配送		おもな食品名と体の中でのたはらき						栄養価の表示	
			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人1日あたりの必要量	1人1日あたりの必要量
			1群 魚肉卵豆 食品	2群 牛乳乳製品 小豆 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂	たんぱく質	エネルギー
1 水	牛乳 こめこ パン	ハンバーグでりやきソース ひじきとチーズのサラダ コーンクリームスープ	鶏肉、豚肉 まぐろの油揚げ	牛乳、ひじき チーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん パプリカ ブロッコリー	キャベツ、じゃがいも 玉ねぎ、コーン	米粉、パン、三温糖 でん粉、上白糖 じゃがいも	サラダ油 バター ラード	655 30.1 25.9 3.2	
2 木	牛乳 ごはん	とりにくのしおからあげ たけのことき わかめのみそしる ★かしわもち	鶏肉、ちくわ かつお節 木綿豆腐、油揚げ 油揚げ、あずき	牛乳、わかめ 煮干し	にんじん ごま油	しょうが、たけのこ こんにやく、えだまめ だいこん、えのきたけ 長ねぎ、にんにく	ごはん、でん粉 三温糖、米粉	ごま油 大豆油	692 29.1 18.5 2.2	
7 火	牛乳 ごはん	はるまき いためビーフン ごまいりもやしスープ	豚肉、おろし 牛乳	にんじん ピーマン にら	しょうが、キャベツ 玉ねぎ、もやし、コーン ぶなしめじ、干し椎茸	ごはん、小麦粉 ビーフン、じゃがいも、米粉 春雨、でん粉 粉あめ	大豆油 ごま油 サラダ油 ごま油、ラード	626 19.9 19.6 2.2		
8 水	牛乳 ココア パン	タンドリーチキン ごぼうサラダ ABCパスタスープ ★アセロラゼリー	鶏肉、まぐろの油揚げ ポークウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん	レモン、玉ねぎ、ごぼう コーン、じゃがいも、しょうが キャベツ、だいこん セロリ、にんにく アセロラ	ココア、パン マカロニ	ごま サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	633 27.9 24.6 2.7	
9 木	牛乳 ごはん	カツオカツ/バックソース とりにくとだいこんのいりに おくすかけ	かつお節、鶏肉 木綿豆腐、油揚げ かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん さやえんどう	しょうが、だいこん えだまめ、干し椎茸 こんにやく、たけのこ 玉ねぎ、にんにく	ごはん、上白糖 じゃがいも まめ粉、でん粉 パン、小麦粉	大豆油 サラダ油	607 24.1 18.4 2.4	

日		こんだてめい ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価の表示	
				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		エネルギー・たんぱく質	
				1群 魚 肉 卵 豆 豆腐類	2群 牛乳 乳製品 小豆 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂	エネルギー・たんぱく質	たんぱく質
10 金	牛乳 むぎ ごはん	ハッシュドポーク ささかまのチーズピカタ コールスローサラダ	鶏レバー・豚肉 塩かまぼこ 鶏卵	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ・グリーンピース ぶなしめじ・キャベツ じゃがいも・コーン にんにく	ごはん・大麦 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 ドレッシング	643 21.6 19.1 2.8		
13 月	牛乳 ごはん	もうかざめのカレーマリネ にくじゃが キャベツとあぶらあげのみそしる	もうかざめ・豚肉・ 油揚げ・おろし 木綿豆腐	牛乳 煮干し	にんじん	玉ねぎ・こんにやく・ えだまめ・キャベツ 長ねぎ・だいこん・ しょうが	ごはん・三温糖 じゃがいも きび砂糖 でんぶん	大豆油 サラダ油	615 27.7 18.0 2.6		
14 火	牛乳 ごはん	とりにくのごまみそやき イトくんサラダ けんちんじる ★ヨーグルト	鶏肉・おろし 木綿豆腐・油揚げ かつお節	牛乳・だし昆布 ヨーグルト	ごま油 にんじん	しょうが・もやし キャベツ・じゃがいも だいこん・ごぼう まいたけ・長ねぎ	ごはん 上白糖 じゃがいも	ごま ごま油 ドレッシング	612 27.2 17.8 1.7		
15 水	牛乳 よこ わり まる パン	ポテトコロッケ/バックソース ペンのナポリタンソース こめシチュー	ロースハム 鶏肉 ポークウインナー	牛乳 生クリーム	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー さやいんげん	玉ねぎ・ぶなしめじ マッシュルーム にんにく・コーン	メレンゲ・上白糖 マカロン・でんぶん じゃがいも・米粉 パン粉・小麦粉	大豆油 オリーブ油 バター	685 25.3 23.5 3.0		
16 木	牛乳 ごはん	さばのキムチやき ひじきとあつあけのもの はるさめスープ オレンジ	さば・おろし 豚肉・厚揚げ バラベーコン	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	ごぼう・えだまめ こんにやく・玉ねぎ きくらげ・はくさい 長ねぎ・オレンジ しょうが	ごはん・三温糖 上白糖・香粉	ごま油	620 24.0 23.7 2.2		
17 金	牛乳 ごはん	マーボーどうふ ポークシューマイ2こ ひがしまつしまさんごまつなちゅうかあえ	豆腐・豚肉 大豆・おろし 鶏肉・ほうたけ	牛乳・わかめ	にんじん にら ごま油	たけのこ・干し椎茸 きくらげ・しょうが にんにく・長ねぎ・玉ねぎ 大豆・もやし・じゃがいも	ごはん・上白糖 でんぶん・きび砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油・ごま ラード	608 25.7 17.8 3.2		
20 月	牛乳 ごはん	チキンチキンごぼう きりぼしだいこんのいために しんじゃがいものみそしる	鶏肉・さつま揚げ 木綿豆腐・油揚げ おろし・かつお節	牛乳・煮干し	にんじん	ごぼう・えだまめ 切干大根・こんにやく たまご・たけのこ 長ねぎ	ごはん・でんぶ 三温糖・きび砂糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油 ごま油	624 28.6 17.9 2.3		
21 火	牛乳 ごはん	アジのしおこうじやき ひがしまつしまさんごまつな コーンのサラダ あぶらふりはっとじる	あじ・まぐろ・油揚げ 鶏肉・かつお節	牛乳・だし昆布	ごま油 にんじん	もやし・コーン・じゃがいも だいこん・ごぼう 長ねぎ・まいたけ	ごはん 油麩 はっと	サラダ油 ドレッシング	571 26.5 13.2 2.1		
22 水	牛乳 げん えん パン	やきそば ウインナーのケチャップがけ フルーツのヨーグルトあえ	豚肉・ ポークウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン かぼちゃ	もやし・玉ねぎ キャベツ・しょうが みかん・パイナップル 黄桃・オレンジ・りんご	減塩パン 焼きそば用 上白糖	サラダ油	720 25.4 26.3 2.8		
23 木	牛乳 ごはん	ちくわのいそべあげ ごぼうとぶたにくのいために ちゅうかふうコンソープ ひがしまつしまさんミニトマト	ちくわ・豚肉 おろし・絹ごし豆腐 鶏肉	牛乳 黄のり	にんじん ごま油 ミニトマト	しょうが・ごぼう こんにやく・えだまめ 玉ねぎ・コーン	ごはん・上白糖 でんぶ・小麦粉	大豆油 ごま油	586 22.3 18.8 2.6		
24 金	牛乳 むぎ ごはん	ポークカレー だいずとごきかなのごまがらめ かいそうサラダ	鶏レバー・豚肉 いんげん豆・大豆	牛乳・チーズ スキムミルク おろし・きくらげのり かえり・煮干し 昆布・わかめ	にんじん パプリカ トマト	玉ねぎ・しょうが にんにく・グリーンピース りんご・えだまめ じゃがいも・コーン だいこん	ごはん・大麦 じゃがいも 上白糖	サラダ油 アーモンド ごま油・ごま ドレッシング	672 25.0 19.9 2.8		
27 月	牛乳 ごはん	とりにくのチリソース ブロッコリーサラダ しんたまねぎのみそしる ひがしまつしまさんあじつけのり	鶏肉・まぐろ・油揚げ 木綿豆腐・油揚げ おろし	牛乳・ 時付肉・ 煮干し	ブロッコリー にんじん パプリカ ごま油	にんにく・しょうが キャベツ・じゃがいも 玉ねぎ・えのきたけ	ごはん・でんぶ 上白糖 じゃがいも・まめふ	大豆油 ごま油 ドレッシング	603 27.9 18.5 2.1		
28 火	牛乳 ごはん	ぎょうざ2こ チャーシュー豆腐 たまごいりはくさいスープ	豚肉・絹厚揚げ 鶏肉・鶏卵・大豆粉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ にら	しょうが・玉ねぎ 干し椎茸・たけのこ えのきたけ・はくさい にんにく・キャベツ	ごはん・上白糖 でんぶ・小麦粉	サラダ油 ラード	606 25.4 21.0 2.2		
29 水	牛乳 ミルク パン	オムレツのきのこソース チーズ入りジャーマンポテト ミートボールのスープ	鶏肉・バラベーコン ウインナー 鶏肉・豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ごま油	玉ねぎ・ぶなしめじ キャベツ・だいこん	ミルク・ じゃがいも パン粉・砂糖 でんぶ	サラダ油 バター ラード 大豆油	621 24.7 28.0 3.0		
30 木	牛乳 ごはん	あかうおのパンパンジーソース ちくぜんに ひがしまつしまさんみつぱのすましじる	赤魚・鶏肉 かつお節 絹ごし豆腐	牛乳 だし昆布	にんじん さやえんどう みょうろ	長ねぎ・しょうが・ごぼう たけのこ・ぶなしめじ れんこん・えのきたけ 干し椎茸・こんにやく	ごはん・でんぶ 上白糖・きび砂糖 きざみ粉	大豆油・ごま ごま油	602 27.0 18.5 2.2		
31 金	牛乳 ごはん	にくだんこのあますがらめ3こ ひがしまつしまさんごまつな わかめのあえもの みそフンタンスープ	鶏肉・豚肉 まぐろ・油揚げ おろし	牛乳・わかめ	ごま油 にんじん チンゲンサイ	大豆・もやし・じゃがいも 玉ねぎ・はくさい コーン・長ねぎ にんにく	ごはん・上白糖 でんぶ・きび砂糖 フンタン・パン粉	大豆油・ごま ごま油	608 25.6 20.1 2.7		

※都合により献立を変更する場合があります。 ※本誌の食品は 東松島市の地産食品です。
※献立表にはおまな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学
校へお問い合わせください。

5月給食だより (中学校)



令和6年 5月号
東松島市学校給食センター (愛称ハッピード)
※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)

- 13日(月) 全中学校
- 20日(月) 東小、大曲小、大塩小、西小、南小、桜葉小、宮野森小
- 21日(火) 東小、大塩小、宮野森小、二中1年生
- 24日(金) 桜葉小6年生

給食のおすすめレシピをクックパッドで紹介しています。
今月は「チャーシュー豆腐」を紹介します。
5月19日にUPされますのでぜひご覧ください。
他にもたくさんのレシピが載っています。
検索は↓ ↓ ↓ ↓

クックパッド ヒガマツ



学校給食の減塩活動について

食塩のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。宮城県民の1日の食塩摂取量は全国平均よりも多く、男性では全国で最も多い摂取量になっています。(H28国民健康・栄養調査結果)そこで、東部保健福祉事務所(石巻保健所)では昨年度より、「高血圧予防〜塩eco〜」を重点テーマとして取り組みを行っています。血圧は、子供のころから食塩摂取を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができます。学校給食でも、減塩についての食育や、給食の塩分量を「学校給食摂取基準」の塩分量に近づけるように取り組んでいます。

塩分を減らしておいしい給食

エコ塩ecoマークがついている献立は、塩分量の少ない献立になっています。
「塩eco」=「減塩」を意識してもらえればと思います。
健康のために、家族みんなで減塩に心がけましょう。



「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、お気軽にご相談ください。
(TEL24-9409)

5月献立表

今月の食育相談日
5月20日(月)

日		献立名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのたらし						栄養価の表示	
				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		エネルギー kcal	たんぱく質 g
				1群 魚肉卵豆 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 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂		
1 水	牛乳 米粉 パン	ハンバーグ照焼ソース ひじきとチーズのサラダ コーンクリームスープ	鶏肉、豚肉 まぐろ、油揚げ	牛乳、ひじき チーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん パプリカ ブロッコリー	キャベツ、じゃがいも 玉ねぎ、コーン	米粉、パン、三温糖 でん粉、上白糖 じゃがいも	サラダ油 バター ラード	813 37.2 31.1 4.2		
2 木	牛乳 ごはん	鶏肉の塩唐揚げ たけのこ土佐煮 わかめのみそ汁 ★かしわもち	鶏肉、ちくわ かつお節 木綿豆腐、お餅 油揚げ、あずき	鶏肉、わかめ 煮干し	にんじん ごぼう	しょうが、たけのこ こんにゃく、えだまめ だいこん、えのきたけ 長ねぎ、にんにく	ごぼろ、でん粉 三温糖、米粉	ごま油 大豆油	867 35.5 21.4 2.9		
7 火	牛乳 ごはん	春巻き 炒めビーフン ごま入りもやしスープ	豚肉 お餅	牛乳	にんじん ピーマン にら	しょうが、キャベツ 玉ねぎ、もやし、コーン ふなしめじ、干し椎茸	ごぼろ ビーフン、小麦粉 じゃがいも、米粉 寒天、でん粉 おあめ	大豆油 ごま油 サラダ油 ごま、ラード	839 25.1 25.4 2.8		
8 水	牛乳 ココア パン	タンダーリーチキン ごぼうサラダ ABCパスタスープ ★アセロラゼリー	鶏肉、まぐろ、油揚げ ポークウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん	レモン、玉ねぎ、ごぼう コーン、じゃがいも、しょうが キャベツ、だいこん セロリ、にんにく アセロラ	ココア、パン マカロニ	ごま サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	787 34.6 29.9 3.3		
9 木	牛乳 ごはん	カツオカツ/バックソース 鶏肉と大根の炒り煮 おくずかけ	かつお、鶏肉 木綿豆腐、油揚げ かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん さやえんどう	しょうが、だいこん えだまめ、干し椎茸 こんにゃく、たけのこ 玉ねぎ、にんにく	ごぼろ、上白糖 じゃがいも まめ、でん粉 パン粉、小麦粉	大豆油 サラダ油	801 30.1 21.7 2.8		

日		献立名 ★は各校配送	おもな食品名と体の中でのたらし						栄養価の表示 エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g
			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 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	
10 金	牛乳 麦 ごはん	ハッシュドボーク 笹かまのチーズヒカタ コールスローサラダ	鶏レバー、豚肉 塩かまぼこ 鶏卵	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ、グリーンピース ふなしめじ、キャベツ じゃがいも、コーン にんにく	ごぼろ、大麦 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 ドレッシング	839 26.9 22.3 3.6
13 月	牛乳 麦 ごはん	もうかざめのカレーマリネ 肉じゃが キャベツと油揚げのみそ汁	もうかざめ、豚肉 油揚げ、お餅 木綿豆腐	牛乳 煮干し	にんじん	玉ねぎ、こんにゃく えだまめ、キャベツ 長ねぎ、だいこん しょうが	ごぼろ、三温糖 じゃがいも きび砂糖 でん粉	大豆油 サラダ油	797 34.5 20.8 3.2
14 火	牛乳 麦 ごはん	鶏肉のごまみそ焼き イトくんサラダ けんちん汁 ★ヨーグルト	鶏肉、お餅 木綿豆腐、油揚げ かつお節	牛乳、だし昆布 ヨーグルト	ごぼう にんじん	しょうが、もやし キャベツ、じゃがいも だいこん、ごぼう まいたけ、長ねぎ	ごぼろ 上白糖 じゃがいも	ごま油 ドレッシング	804 33.9 21.0 2.3
15 水	牛乳 麦 ごはん	ポテトコロッケ/バックソース ペンのネオリタンソテー 米粉シチュー	ロース/ハム 鶏肉 ポークウインナー	牛乳 生クリーム	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー さやえんどう	玉ねぎ、ふなしめじ マッシュルーム にんにく、コーン	えんどう、上白糖 マカロニ でん粉 じゃがいも、米粉 パン粉、小麦粉	大豆油 オリーブ油 バター	849 30.5 28.0 3.9
16 木	牛乳 麦 ごはん	さばのキムチ焼き ひじきと厚揚げの煮物 春雨スープ オレンジ	さば、お餅 豚肉、厚揚げ パラピーコン	牛乳 ひじき	にんじん デンゲンサイ	ごぼう、えだまめ こんにゃく、玉ねぎ きくらげ、はくさい 長ねぎ、オレンジ しょうが	ごぼろ、三温糖 上白糖、春雨	ごま油	805 29.0 28.2 3.1
17 金	牛乳 麦 ごはん	マーボー豆腐 ポークシューマイ3個 東松島産小松菜の中華和え	豆腐、豚肉 大豆お餅 鶏肉、ほたて	牛乳、わかめ	にんじん にら	たけのこ、干し椎茸 ごぼう、しょうが にんにく、長ねぎ、玉ねぎ 大豆、もやし、じゃがいも	ごぼろ、上白糖 ごま油、きび砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油、ごま ラード	806 32.7 21.3 4.1
20 月	牛乳 麦 ごはん	チキンチキンごぼう 切干大根の炒め煮 新じゃがいものみそ汁 お魚ふりかけ	鶏肉、さつま揚げ 木綿豆腐、油揚げ お餅、かつお節 いわし、新じゃがいも 大豆	牛乳、煮干し 昆布、青のり のり	にんじん かぼちゃ	ごぼう、えだまめ 切干大根、こんにゃく たまご、だいこん 長ねぎ	ごぼろ、でん粉 三温糖、きび砂糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油 ごま	815 36.0 20.6 3.2
21 火	牛乳 麦 ごはん	アジの塩焼焼き 東松島産小松菜とコーンのサラダ 油揚げ入りはっと汁 角チーズ	あじ、まぐろ、油揚げ 鶏肉、かつお節	牛乳、だし昆布 チーズ	ごぼう パプリカ にんじん	もやし、コーン、じゃがいも だいこん、ごぼう 長ねぎ、まいたけ	ごぼろ 油揚げ はっと	サラダ油 ドレッシング	777 34.4 17.3 2.9
22 水	牛乳 麦 ごはん	焼きそば ウインナーのケチャップがけ フルーツのヨーグルト和え	豚肉、 ポークウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン かぼちゃ	もやし、玉ねぎ キャベツ、しょうが みかん、パイナップル 黄桃、オレンジ、りんご	減塩、パン 焼きそば、上白糖	サラダ油	894 30.6 29.3 3.5
23 木	牛乳 麦 ごはん	ちくわのいそべ揚げ ごぼうと豚肉の炒め煮 中華風コーンスープ 東松島産ミニトマト	ちくわ、豚肉 お餅、絹ごし豆腐 鶏肉	牛乳 青のり	にんじん ごぼう ミニトマト	しょうが、ごぼう こんにゃく、えだまめ 玉ねぎ、コーン	ごぼろ、上白糖 でん粉、小麦粉	大豆油 ごま油	779 28.0 22.7 3.3
24 金	牛乳 麦 ごはん	ポークカレー 大豆と小魚のごまがらめ 海藻サラダ	鶏レバー、豚肉 いんげん豆、大豆	牛乳 チーズ スキムミルク お餅、かつお節 さやえんどう 昆布、わかめ	にんじん パプリカ トマト	玉ねぎ、しょうが にんにく、グリーンピース りんご、えだまめ じゃがいも、コーン だいこん	ごぼろ、大麦 じゃがいも 上白糖	サラダ油 アーモンド 大豆油、ごま ドレッシング	903 31.2 25.5 4.3
27 月	牛乳 麦 ごはん	鶏肉のチリソース ブロッコリーサラダ 新玉ねぎのみそ汁 東松島産味噌汁	鶏肉、まぐろ、油揚げ 木綿豆腐、油揚げ お餅	牛乳 味噌汁、お餅 煮干し	にんじん パプリカ ブロッコリー	にんにく、しょうが キャベツ、じゃがいも 玉ねぎ、えのきたけ にんにく、キャベツ	ごぼろ、でん粉 上白糖 じゃがいも まめ	大豆油 ごま油 ドレッシング	780 34.4 21.2 2.7
28 火	牛乳 麦 ごはん	ぎょうざ2個 チャーシュー豆腐 卵入り白菜スープ ★鉄強化ヨーグルト	豚肉、絹豆腐 鶏肉、鶏卵、大豆お餅	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン デンゲンサイ にら	しょうが、玉ねぎ 干し椎茸、たけのこ えのきたけ、はくさい にんにく、キャベツ	ごぼろ、上白糖 でん粉、小麦粉	サラダ油 ラード	818 32.8 24.2 2.6
29 水	牛乳 麦 ごはん	オムレツのきのこソース チーズ入りジャーマンポテト ミートボールのスープ	鶏卵、バラベーコン ウインナー 鶏肉、豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ごぼう	玉ねぎ、ふなしめじ キャベツ、だいこん	ミルク、パン じゃがいも パン粉、砂糖 でん粉	サラダ油 バター ラード 大豆油	782 30.5 34.4 3.6
30 木	牛乳 麦 ごはん	赤魚のパンパンソース 筑前煮 東松島産みつ蓮のすまし汁	赤魚、鶏肉 かつお節 絹ごし豆腐	牛乳 だし昆布	にんじん さやえんどう お餅	長ねぎ、しょうが、ごぼう たけのこ、ふなしめじ れんこん、えのきたけ 干し椎茸、こんにゃく	ごぼろ、でん粉 上白糖、きび砂糖 きざみ粉	大豆油、ごま ごま油	782 33.0 21.3 2.6
31 金	牛乳 麦 ごはん	肉団子の甘酢がらめ4個 東松島産小松菜とわかめの和え物 みそワンタンスープ	鶏肉、豚肉 まぐろ、油揚げ お餅	牛乳、わかめ	ごぼう にんじん デンゲンサイ	大豆、もやし、じゃがいも 玉ねぎ、はくさい コーン、長ねぎ にんにく	ごぼろ、上白糖 でん粉、きび砂糖 ワンタン、パン粉	大豆油、ごま ごま油	789 31.6 23.5 3.2

※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 東松島市の地産品です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学
校へお問い合わせください。

6月 給食だより (小学校)



令和6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。

■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)

- 3日(月) 赤井小6年生
- 4日(火) 赤井小6年生
- 7日(金) 大曲小5年生
- 10日(月) 全中学校
- 11日(火) 東小4年生、全中学校
- 12日(水) 東小4年生、西小6年生、全中学校
- 13日(木) 大曲小6年生
- 14日(金) 大曲小6年生、二中、未来中
- 17日(月) 赤井小、一中
- 18日(火) 東小5年生、大塩小5年生、西小5年生
- 19日(水) 東小5年生、大塩小5年生、西小5年生
- 20日(木) 東小5年生、大塩小5年生、西小5年生、南小2年生
- 21日(金) 東小5年生、大塩小5年生、西小5年生、南小1年生
- 24日(月) 一中

給食のおすすめレシピをクックパッドで紹介しています。

今月は「鶏肉のピザソース焼き」を紹介
します6月19日にUPされますのでぜひご
覧ください。

他にもたくさんレシピが載っています。

検索は↓ ↓ ↓ ↓

クックパッド ヒガマツ



6月 こんだてひょう

日	こんだてめい ★は各校配送		主な食品名と体の中でのたつき						栄養価の表示	
			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		エネルギー	たんぱく質
			1卵 魚 肉 卵 豆 豆腐 豆	2卵 牛乳 乳類 豆 小魚 海苔	3卵 鶏黄身 野菜	4卵 その他 野菜 果物	5卵 米 パン めん いも 砂糖	6卵 油脂	100gあたり	100gあたり
3月	牛乳 ごはん	しろみさかなフライ/バックソース にくじゃが はるさめスープ	ホキ、豚肉 バラベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ、こんにやく えだまめ、きくらげ はくさい、長ねぎ	ごはん じゃがいも きび砂糖、春雨 パン粉、小麦粉 でん粉	611 22.3 18.3 2.3		
4火	牛乳 ごはん	とうふハンバーグのおろしソース ひじきとれんこんのごもくに キムチとんじる	鶏肉、豚肉 かつお節 さつま揚げ、大豆 おぼろ、木綿豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん、ごぼう こんにやく、はくさい えのきたけ、玉ねぎ 長ねぎ、れんこん	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも パン粉、小麦粉	621 25.6 22.2 2.2		
5月	牛乳 えん パン	しおやきそば ウインナーのケチャップかけ かいそうサラダ	豚肉、 ポークウインナー 焼ききくわ	牛乳 わかめ 赤とさか のり、昆布	にんじん ピーマン	しょうが、玉ねぎ もやし、キャベツ きくらげ、だいこん	減塩パン 焼きたけ、 上白糖	630 25.0 24.3 3.0		
6木	牛乳 ごはん	ソースチキンカツ まめもやしのナムル キャベツのみそしる ★レモンゼリー	鶏肉、鶏卵 油揚げ、おぼろ 木綿豆腐	牛乳 煮干し	ごぼう にんじん	大豆、もやし、玉ねぎ 長ねぎ、じゃがいも レモン、キャベツ	ごはん、小麦粉 パン粉、きび砂糖 上白糖、じゃがいも グラニュー糖 ナタデココ	656 28.7 19.2 2.5		
7金	牛乳 ごはん	ドライカレー わかめスープ フルーツのヨーグルトあえ	豚肉、大豆 鶏レバー 木綿豆腐	牛乳、わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ、にんにく、 しょうが、だいこん、 えのきたけ、もやし、 えのめ、わかめ、 きくらげ、アスパラ、 ブルーベリー、長ねぎ	ごはん、上白糖 じゃがいも	808 27.4 14.6 2.2		
10月	牛乳 ごはん	じゃがいもととりくにのアーモンドあ え イトくんサラダ みそはちじき ひがしまつしましさんあじつけのり	鶏肉、かつお節 豚肉、おぼろ	牛乳、だし昆布 味噌汁、だし	ピーマン ごぼう にんじん	しょうが、もやし キャベツ、きくらげ だいこん、はくさい まいいたけ、長ねぎ	ごはん、でん粉 じゃがいも 上白糖、はちみつ	655 28.7 14.9 2.1		

今月の食育相談日 6月19日(水)

「食」に関する相談に栄養士が応じます。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		こんだてめい ★は各校配送		おまな食品名と体の中でのたつき						※栄養価の表示 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
				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卵 魚 肉 豆 豆腐	2卵 牛乳 乳類 小魚 海苔	3卵 鶏卵 黄色野菜	4卵 その他 野菜 果物	5卵 米 パン めん いも 砂糖	6卵 油脂		
11 火	牛乳 ごはん	もうかざめ わかめのこまめ さわにわん ★ヨーグルト		もうかざめ 木綿豆腐、みそ 豚肉、かつお節	牛乳、わかめ ヨーグルト、 だし昆布	ほうれんそう ごぼう、 にんじん 水菜	もやし、だいこん 長ねぎ、ごぼう こんにやく、たけの こ、干し椎茸	ごはん、上白糖 パン粉、小麦粉 ごま	大豆油 ごま	615 26.6 18.6 1.9	
12 水	牛乳 ミルク パン	エビグラタン だいずのトマトに キャベツのスープに		ウインナー 大豆、鶏肉、えび ホタテ	牛乳 スキムミルク チーズ ホイップクリーム	トマト、パセリ にんじん パプリカ アスパラガス	玉ねぎ、にんにく ぶなしめじ、セロリ しょうが、キャベツ コーン	ミルクパン マカロニ、砂糖 じゃがいも 小麦粉、でん粉	オリーブ油 サラダ油 マーガリン	601 23.7 25.1 2.5	
13 木	牛乳 ごはん	ビビンバ(ぶたにくいためもの) ビビンバ(ナムル) ひがしまつしまさんレタスと たまごのスープ		豚肉、鶏肉 絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳	ほうれんそう にんじん ごぼう	ぶなしめじ たけのこ、にんにく しょうが、大豆、もやし もやし、玉ねぎ、アスパ	ごはん、きび砂糖 上白糖、でん粉 三温糖	ごま油、ごま サラダ油	580 28.5 19.8 2.4	
14 金	牛乳 ごはん	ささかまのカレーフライ くきわかめのきんぴら あぶらふりこじける ひがしまつしまさんミニトマト		塩かまぼこ、鶏卵 鶏肉、さつま揚げ 木綿豆腐、おぼろ 大豆	牛乳 煮わかめ 煮干し	にんじん ミニトマト ごぼう	ごぼう、こんにやく 長ねぎ、玉ねぎ えのきたけ	ごはん、小麦粉 パン粉、きび砂糖 じゃがいも、油 揚げ	大豆油、ごま サラダ油	594 23.2 18.4 2.6	
17 月	牛乳 ごはん	さばのコチュジャンだれ ひがしまつしまさんこまつなと ツナのちゅうかサラダ にくだんごとはるさめスープ		さば、鶏肉 まぐろ、油揚げ おぼろ	牛乳 わかめ	にんじん ごぼう、 パプリカ	しょうが、にんにく こんにやく、長ねぎ えのきたけ、きくらげ はくさい、もやし、コーン きくらげ、玉ねぎ	ごはん、三温糖 でん粉、パン粉 春雨、きび砂糖	ごま油 ごま 大豆油 ラード	621 23.6 24.9 2.4	
18 火	牛乳 ごはん	イカメンチカツ もやしのピリからいため ひがしまつしまさんチンゲンサイと たまごのスープ		イカ、豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵、たら	牛乳	にんじん ごぼう、 パプリカ	もやし、長ねぎ きくらげ、玉ねぎ えのきたけ オレンジ	ごはん、上白糖 でん粉、パン粉 小麦粉	大豆油 サラダ油	591 25.5 18.3 2.3	
19 水	牛乳 パン いちご ジャム	とりにくのピザソースやき だいこんサラダ マカロニいりコーンスープ		鶏肉、まぐろ、油揚げ バラベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト パセリ にんじん パセリ	いちご、玉ねぎ、りんご だいこん、きくらげ マッシュルーム、コーン にんにく	減塩パン マカロニ 砂糖	オリーブ油 バター ドレッシング	645 27.9 25.5 2.1	
20 木	牛乳 ごはん	あじフライ/バックソース きりぼしだいこんのいために みそけんちんじる		あじ、さつま揚げ 木綿豆腐、油揚げ おぼろ、かつお節	牛乳 煮干し	にんじん ごぼう	切干大根、こんにやく たまご、たけのこ、 ごぼう、だいこん 長ねぎ	ごはん きび砂糖 じゃがいも パン粉、小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま油	603 23.2 19.5 2.2	
21 金	牛乳 むぎ ごはん	ポークビーンズカレー ハムチーズピカタ コーンサラダ		鶏レバー、豚肉 大豆、鶏卵 いんげん豆 ハム、かつお節	牛乳 スキムミルク チーズ 昆布だし	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ、しょうが にんにく、りんご きくらげ、キャベツ コーン	ごはん、小麦粉 じゃがいも 砂糖、でん粉	サラダ油 ドレッシング	691 25.0 21.0 2.5	
24 月	牛乳 ごはん	さばのパンバンジーソース ぶたにくとキャベツのかきあぶらいた め とうふとわかめのみそしる		さば、豚肉 木綿豆腐 油揚げ、おぼろ	牛乳、わかめ 煮干し	にんじん ごぼう	キャベツ、もやし だいこん、えのきたけ 長ねぎ、しょうが	ごはん、でん粉 上白糖、まめふ	大豆油 ごま油 ごま	634 26.6 23.7 2.4	
25 火	牛乳 ごはん	とりにくのレモンソース かんこくふうにくじゃが みそワナンスープ		鶏肉 豚肉、おぼろ	牛乳	にんじん	レモン、コーン 玉ねぎ、はくさい 長ねぎ、にんにく こんにやく	ごはん、でん粉 上白糖 ワンタン じゃがいも	大豆油 ごま油 ごま	624 30.6 16.2 2.4	
26 水	牛乳 よこわり まるパン	ハンバーグのトマトソース コールスローサラダ グラムチャウダー		鶏肉、豚肉 バラベーコン あさり	牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	にんじん パセリ トマト アスパラガス	キャベツ、きくらげ コーン、玉ねぎ	漬物、りんご、 上白糖 じゃがいも でん粉	バターラード サラダ油 でん粉 ドレッシング	634 26.4 26.2 2.6	
27 木	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 ごぼういりごさかなのアーモンドがら め ブロッコリーサラダ		豆腐、豚肉 大豆、おぼろ まぐろ、油揚げ	牛乳 かえり煮干し	にんじん から ブロッコリー パプリカ	干し椎茸、きくらげ しょうが、にんにく たけのこ、長ねぎ えだまめ、きくらげ もやし、キャベツ、ごぼう	サラダ油 ごま油、ごま アーモンド でん粉 ドレッシング	611 28.1 19.6 2.7		
28 金	牛乳 ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ ひがしまつしまさんこまつなのりあ え あぶらふりりカレーはっじける		豚肉、鶏肉、鶏卵 なるとう かつお節	牛乳 焼きたけ	にんじん	もやし、玉ねぎ ぶなしめじ、長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、油揚げ はちみつ	サラダ油	590 22.6 15.1 2.3	

※都合により献立を変更する場合があります。 ※本学の食品は 東松島市の地産食品です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知り
たい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

献立の中に「ほっこマーク」がついている日は、
塩分量が少ない献立の日です。
健康のために薄味に心がけましょう。

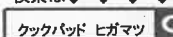


■給食休みの学校・学年
(変更になることがありますので、
各学校のおたより等をご確認ください)

3日(月) 赤井小6年生
4日(火) 赤井小6年生
7日(金) 大曲小5年生
10日(月) 全中学校
11日(火) 東小4年生、全中学校
12日(水) 東小4年生、西小6年生
全中学校
13日(木) 大曲小6年生
14日(金) 大曲小6年生、二中、未来中
17日(月) 赤井小、一中
18日(火) 東小5年生、大堰小5年生
西小5年生
19日(水) 東小5年生、大堰小5年生
西小5年生
20日(木) 東小5年生、大堰小5年生
西小5年生、南小2年生
21日(金) 東小5年生、大堰小5年生
西小5年生、南小1年生
24日(月) 一中

給食のおすすめレシピをクックパッドで紹介しています。
 今月は「鶏肉のピザソース焼き」を紹介
 します6月19日にUPされますのでぜひご
 覧ください。
 他にもたくさんレシピが載っています。

検索は↓ ↓ ↓ ↓



日	献立名 ★は各校配送		主な食品名と体の中でのたはらき								栄養価の表示
			あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の骨子を養える		きいろのなかま 熱や力のもとになる		エネルギー(kcal)		
			1卵 魚 肉 卵 豆 豆腐品	2卵 牛乳 乳製品 小豆 海藻	3卵 緑黄色野菜	4卵 その他の野菜 果物	5卵 米 パン めん いも 砂糖	6卵 油脂			
3月	牛乳	ごはん	白身魚フライ/バックソース 肉じゃが 春雨スープ	ホキ、豚肉 バラベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ、こんにゃく えだまめ、きくらげ はくさい、豚ねぎ	ごはん じゃがいも きび砂糖、春雨 パン粉、小麦粉 でん粉	大豆油 サラダ油	815 28.1 22.6 2.8	
4火	牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグのおろしソース ひじきとれんこんの五目煮 キムチ豚汁	鶏肉、豚肉 かつお節 きつね揚げ 大豆 おろし、木綿豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん、ごぼう こんにゃくはくさい えのきたけ、玉ねぎ 豚ねぎ、れんこん	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも パン粉、小麦粉	ごま油 サラダ油 ラード	798 31.1 25.8 2.8	
5水	牛乳	減塩 パン	塩焼きそば ウィンナーのケチャップがけ 海藻サラダ	豚肉、 ポークウィンナー 焼きちくわ	牛乳 わかめ 赤とさか ふのり、昆布	にんじん ピーマン	しょうが、玉ねぎ もやし、キャベツ きゅうり、だいこん	減塩パン 焼きそば用 上白糖	サラダ油 ドレッシング	776 30.2 26.9 3.7	
6木	牛乳	ごはん	ソースチキンカツ 豆もやしのナムル キャベツのみそ汁 ★レモンゼリー	鶏肉、鶏卵 油揚げ、おろし 木綿豆腐	牛乳 煮干し	ごま油 にんじん	大豆もやし、玉ねぎ 豚ねぎ、にんにく レモン、キャベツ	ごはん、小麦粉 パン粉、きび砂糖 上白糖、じゃがいも グラニュー糖 ナタデココ	ごま油 ごま ごま油	838 35.7 22.0 3.3	
7金	牛乳	ごはん	ドライカレー わかめスープ フルーツのヨーグルトあえ	豚肉、大豆 鶏レバー 木綿豆腐	牛乳、わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ、にんにく、コーン しょうが、だいこん、もやし えのきたけ、ほうごみかん 黄桃、バナナ、アップル ブルーベリー、豚ねぎ	ごはん、上白糖 じゃがいも	サラダ油	780 33.6 16.6 3.0	

「食」に関する相談に栄養士が応えます。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。(Tel.24-9409)

日		献立名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのたはらき								※栄養価の表示 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)																
				あかの肉がま 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	卵	魚	肉	卵	豆	乳製品	小魚	海苔	3	卵	緑黄色野菜	4	卵	その他	野菜	果物	5	糖	米	パン	めん	いも	砂糖	6	油	油脂		
11	火	中総体予備日 給食なし																										
12	水	中総体予備日 給食なし																										
13	木	牛乳	ごはん	ヒビンバ(豚肉の炒め物) ヒビンバ(ナムル)・辛みそ 東松島産レタスと卵のスープ ★ヨーグルト	豚肉、鶏肉 納豆、豆腐、鶏卵	牛乳	ほうれんそう にんじん ごぼう	ぶなしめじ たけのこにんにく しょうが、大豆、もやし もやし、玉ねぎ、しらす	ごはん、きび砂糖 上白糖、でん粉 三温糖	ごま油、ごま サラダ油	857 39.8 26.1 3.5																	
14	金	牛乳	ごはん	笹かまのチーフライ 蓮わかめのきんぴら 油麩入り具汁 ★東松島産ミニトマト	笹かまぼこ、鶏卵 鶏肉、さつま揚げ 木綿豆腐、納豆 大豆	牛乳 蓮わかめ 煮干し	にんじん ミニトマト ごぼう	ごぼう、にんにく 長ねぎ、玉ねぎ えのきたけ	ごはん、小麦粉 パフ、きび砂糖 じゃがいも 油麩	大豆油、ごま サラダ油	776 28.8 21.1 3.2																	
17	月	牛乳	ごはん	さばのコチュジャンだれ 東松島産小松菜とツナの中華サラダ 肉団子と春雨のスープ ※イート給食の日	さば、鶏肉 まぐろ、油漬け おぼろ	牛乳 わかめ	にんじん ごぼう パプリカ	しょうが、にんにく ごぼう、玉ねぎ えのきたけ、きくらげ はくさい、もやし、コーン きゃべツ、玉ねぎ	ごはん、三温糖 でん粉、パン粉 事阿、きび砂糖	ごま油 ごま 大豆油 ラード	807 28.8 29.5 3.0																	
18	火	牛乳	ごはん	イカメンチチツ もやしのひり辛炒め 東松島産チンゲン菜と卵のスープ オレンジ	イカ、豚肉 木綿豆腐、油漬け 鶏卵、たら	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	もやし、鶏卵 きくらげ、玉ねぎ えのきたけ オレンジ	ごはん、上白糖 でん粉、パン粉 小麦粉	大豆油 サラダ油	762 31.1 21.2 2.8																	
19	水	牛乳	減塩 パン いちご ジャム	鶏肉のピザソース焼き 大根サラダ マカロニ入りコーンスープ	鶏肉、まぐろ、油漬 バラベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト パプリカ にんじん パセリ	いちご、玉ねぎ、りんご だいたいこん、きゃべツ マッシュルーム、コーン にんにく	減塩、パン マカロニ 砂糖	オリーブ油 バター ドレッシング	802 34.1 30.6 3.0																	
20	木	牛乳	ごはん	あじフライ/バックソース 切干大根の炒め煮 みそけんちん汁	あじ、さつま揚げ 木綿豆腐、油漬け おぼろ、かつお節	牛乳 煮干し	にんじん ごぼう	切干大根、にんにく たまご、けし、えだまめ ごぼう、だいこん 長ねぎ	ごはん きび砂糖 じゃがいも パン粉、小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま油	782 28.4 22.6 2.7																	
21	金	牛乳	麦 ごはん	ポークヒンズカレー ハムチーズピカタ コーンサラダ	鶏レバー、豚肉 大豆、鶏卵 いんげん豆 ハム、かつお節	牛乳 スキムミルク チーズ 鹿角だし	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ、しょうが にんにく、りんご きゃべツ、コーン	ごはん、大麦 じゃがいも 砂糖、でん粉	サラダ油 ドレッシング	889 31.1 25.0 3.1																	
24	月	牛乳	ごはん	さばのパンバンジーソース 豚肉とキャベツのかき油炒め 豆腐とわかめのみそ汁 東松島産味付けのり	さば、豚肉 木綿豆腐、油漬け おぼろ	牛乳、わかめ 味付けのり 煮干し	にんじん ごぼう	キャベツ、もやし だいこん、えのきたけ 長ねぎ、しょうが	ごはん、でん粉 上白糖、まめふ	大豆油 ごま油 ごま	828 33.5 28.1 3.2																	
25	火	牛乳	ごはん	鶏肉のレモンソース 鶏肉風肉じゃが みそワタナスープ お魚ふりかけ	鶏肉、豚肉、おぼろ かつお節、さば節 いわし節	牛乳 鶏肉、骨のり 昆布	チンゲンサイ にんじん かぼちゃ	レモン、コーン 玉ねぎ、はくさい 長ねぎ、にんにく にんにく	ごはん、でん粉 上白糖 ワタナス、水あめ じゃがいも	大豆油 ごま油 ごま	819 38.0 18.9 3.0																	
26	水	牛乳	横割り 丸パン	ハンバーグのトマトソース コールスローサラダ クラムチャウダー	鶏肉、豚肉 バラベーコン あさり	牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	にんじん パセリ トマト アスパラガス	キャベツ、きゃべツ コーン、玉ねぎ	横割り丸パン 上白糖 じゃがいも でん粉	バター、ラード サラダ油 マヨネーズ ドレッシング	788 32.0 31.1 3.4																	
27	木	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 ごぼう入り小魚のアーモンドがらめ ブロッコリーサラダ	豆腐、豚肉 大豆、おぼろ まぐろ、油漬け	牛乳 かえり煮干し	にんじん にら ブロッコリー パプリカ	干し椎茸、きくらげ しょうが、にんにく たけのこ、長ねぎ えだまめ、きゃべツ もやし、キャベツ、ごぼう	ごはん、上白糖 でん粉	サラダ油 ごま油、ごま アーモンド 大豆油 ドレッシング	792 32.0 23.0 3.7																	
28	金	牛乳	ごはん	厚焼玉子のそぼろあんかけ 東松島産小松菜の海苔和え 油麩入りカレーはっとう汁 ★大根漬物ヨーグルト	豚肉、鶏肉、鶏卵 なと巻 かつお節	牛乳 酸味のヨーグルト	ごぼう にんじん	もやし、玉ねぎ ぶなしめじ、長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、油麩 はっとう	サラダ油	812 30.3 17.4 2.9																	

※都合により献立を変更する場合があります。※本学の食品は、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。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

献立の中に「塩ecoマーク」がついている日は、塩分量が少ない献立の日です。

健康のために薄味に心がけましょう。



7月給食だより (小学校)



令和6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)

- 2日(火) 大曲小5年生、赤井小5年生
南小5年生、桜華小5年生
- 3日(水) 大曲小5年生、赤井小5年生
南小5年生、桜華小5年生
- 4日(木) 大曲小5年生、赤井小5年生
南小5年生、桜華小5年生
宮野森小5年生
- 5日(金) 大曲小5年生、赤井小5年生
南小5年生、桜華小5年生
宮野森小5年生
- 9日(火) 大塩小6年生
- 10日(水) 西小5年生
- 11日(木) 西小4年生
- 12日(金) 西小4年生



7月こんだてひょう

今月の食育相談日
7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
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	こんだてめい ★は各校配送			おまな食品名と体の中でのほたるき						エネルギー 1人あたり1人あたり
				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卵 魚 肉 卵 豆 豆腐 品	2卵 牛乳 乳類 品 小魚 海苔	3卵 鶏卵 鶏肉 野菜 果物	4卵 その他 の野菜 果物	5卵 米 パン めん いも 砂糖	6卵 油類	
1月	牛乳	ごはん	ぶたどんのく ごぼうのちゅうかサラダ キャベツとなすのみそしる	豚肉、ロースハム 油揚げ、みそ 木綿豆腐	牛乳、煮干し	にんじん	しょうが、玉ねぎ こんにやく、干し椎茸 ごぼう、コーン、じゃがいも キャベツ、なす、長ねぎ	ごはん、上白糖 三温糖	サラダ油 ごま油 ごま	597 28.6 20.5 2.5
2火	牛乳	ごはん	にくだんごのごまだれ3こ はるさめのいためもの けんちんじる	鶏肉、豚肉 木綿豆腐、油揚げ かつお節	牛乳、だし昆布	にんじん にら	しょうが、キャベツ もやし、干し椎茸 だいこん、ごぼう、玉ねぎ ぶなしめじ、長ねぎ	ごはん、上白糖 春雨、きび砂糖 じゃがいも でん粉、パン粉	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	630 26.7 21.3 2.1
3水	牛乳	げんえんパン	インディアンやきそば ウィンナーのケチャップがけ かいそうサラダ	豚肉 ポークウィンナー	牛乳、赤とさか わかめ、ふのり 昆布	にんじん ピーマン パプリカ	もやし、玉ねぎ キャベツ、しょうが じゃがいも、コーン だいこん	減塩パン 焼きそば、油 上白糖	サラダ油 ドレッシング	659 24.8 25.4 3.1
4木	牛乳	ごはん	いわしのかばやき にくじゃが テンゲンサイとたまごのスープ	いわし、豚肉 絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳	にんじん テンゲンサイ	玉ねぎ、こんにやく えだまめ、きくらげ えのきたけ	ごはん、三温糖 じゃがいも きび砂糖、でん粉	大豆油 サラダ油	610 26.5 19.1 2.4
5金	牛乳	ごはん	とりにくのオレンジソース ひがしまつしまさんごまつなツナのサラダ あぶらふいりはつとじる ひがしまつしまさんあじつけのり	鶏肉、まぐろ、油揚げ かつお節	牛乳、わかめ だし昆布 パプリカ	ほうれんそう ごまつな パプリカ にんじん	もやし、コーン、じゃがいも だいこん、ごぼう 長ねぎ、まいたけ	ごはん、でん粉 きび砂糖、油 マーメレード はちみつ	ごま油 サラダ油	599 32.3 13.4 2.5
8月	牛乳	ごはん	とうふハンバーグのてりやきソース ひがしまつしまさんごまつな、のりあえ キムチとんじる	鶏肉、豚肉、みそ 木綿豆腐	牛乳、焼きそば	ほうれんそう ごまつな にんじん	もやし、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、パン粉 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 ラー油	577 23.2 19.4 2.2
9火	牛乳	ごはん	ほしがたコロッケ/バックソース もやしのピリからいため たなばたすましじる ★たなばたゼリー	豚肉、鶏肉 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 だし昆布	にら、にんじん オクラ みずな	もやし、長ねぎ はくさい、えのきたけ 干し椎茸、玉ねぎ レモン、ぶどう、みかん	ごはん、じゃがいも 上白糖、春雨 パン粉、小麦粉 ゼリー	大豆油 サラダ油 ラー油	644 23.6 19.8 1.9
10水	牛乳	こめこパン	キッシュふうオムレツ ペンネのラタトゥイユソース コーンクリームスープ	鶏肉、パプリカ、コン 鶏肉	牛乳 スキムミルク チーズ 生クリーム だし昆布	パプリカ にんじん かぼちゃ、マ ズッキーニ、ブロッコリー	なす、玉ねぎ、にんにく ズッキーニ、コーン	米粉、パン、上白糖 マカロン、でん粉 じゃがいも	オリーブ油 バター サラダ油	656 28.6 24.3 2.8
11木	牛乳	ごはん	さばのなんばんづけ ひじきとれんごんのごもくに あぶらふのみそしる	さば、鶏肉 さつま揚げ、大豆 木綿豆腐 みそ	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん	長ねぎ、れんごん、ごぼう こんにやく、えのきたけ だいこん、しょうが	ごはん、でん粉 上白糖、油 じゃがいも	大豆油 ごま油	607 27.0 18.5 2.6
12金	牛乳	むぎごはん	なつやさいカレー だいすとかざかなのごまがらめ イタリアンサラダ	豚肉、鶏レバー 大豆	牛乳、チーズ スキムミルク かぼちゃ トマト ブロッコリー	にんじん パプリカ かぼちゃ トマト ブロッコリー	玉ねぎ、にんにく、なす りんご、グリンピース えだまめ、キャベツ じゃがいも、コーン	ごはん、米粒麦 じゃがいも 上白糖	サラダ油 アーモンド 大豆油、ごま ドレッシング	664 25.1 20.3 2.4
15月	海の日									
16火	牛乳	ごはん	とりにくののりからあげ きりぼしだいこんのいために たまねぎのみそしる	鶏肉、さつま揚げ 木綿豆腐 油揚げ、みそ かつお節	牛乳、あおのり 焼きそば 煮干し	にんじん ごまつな	しょうが、切干大根 こんにやく、もぎたけ 玉ねぎ、えのきたけ にんにく、えだまめ	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 じゃがいも まめふ	大豆油 サラダ油	625 30.1 19.7 2.2
17水	牛乳	せわりソフトパン	ミートサンド レタスとたまごのスープ フルーツのゼリーあえ	豚肉、鶏レバー 大豆、鶏肉 絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳、チーズ トマト	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ、レタス、みかん パイナップル、黄桃 すいか、にんにく りんご、さくらんぼ	ソフトパン 上白糖、でん粉 ゼリー	サラダ油	612 29.7 20.8 3.0
18木	牛乳	ごはん	マーボーどうふ エビシユマイ2こ イトくんサラダ	豆腐、豚肉、大豆 みそ、エビ、たら ぼたて	牛乳	にんじん にら、ごまつな	たけのこ、干し椎茸 きくらげ、しょうが 玉ねぎ、にんにく 長ねぎ、もやし キャベツ、じゃがいも	ごはん、上白糖 でん粉、パン粉 小麦粉	サラダ油 ごま油 ドレッシング	603 24.2 18.9 2.9
19金	牛乳	ごはん	あじフライ/バックソース チョコレートサラダ みそワンタンスープ ★つぎょうかヨーグルト	あじ、豚肉、みそ	牛乳、わかめ ヨーグルト	にんじん パプリカ テンゲンサイ	キャベツ、じゃがいも 玉ねぎ、はくさい コーン、長ねぎ、にんにく	ごはん、上白糖 パン粉、小麦粉	大豆油、ごま 油 ドレッシング	632 24.2 18.8 2.4

※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。
※献立表にはおまな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知り
たい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

献立の中に「塩ecoマーク」がついている日は、
塩分量が少ない献立の日です。
健康のために薄味に心がけましょう。 塩eco=減塩



7月給食だより (中学校)



令和6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)

- 2日(火) 大曲小5年生, 赤井小5年生, 南小5年生, 桜華小5年生
- 3日(水) 大曲小5年生, 赤井小5年生, 南小5年生, 桜華小5年生
- 4日(木) 大曲小5年生, 赤井小5年生, 南小5年生, 桜華小5年生, 宮野森小5年生
- 5日(金) 大曲小5年生, 赤井小5年生, 南小5年生, 桜華小5年生, 宮野森小5年生
- 9日(火) 大塩小6年生
- 10日(水) 西小5年生
- 11日(木) 西小4年生
- 12日(金) 西小4年生



7月献立表

今月の食育相談日
7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よし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。
(12-24-9409)

日		献立名 ★は各校配送	おもな食品名と体の中でのたろき						栄養価の表示 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
			あかのなま 血や肉になる		みどりのなま 体の調子を整える		きいろのなま 熱や力のもとになる		
			1群 魚 肉 卵 豆 豆腐製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海産物	3群 緑黄色野菜 豆 豆製品	4群 その他の野菜 きのこ	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油 油脂	
1月	牛乳	豚丼の具 ごぼうの中巻サラダ キャベツとなすのみそ汁	豚肉、ロースハム 油揚げ、お豆腐 木綿豆腐	牛乳、煮干し	にんじん	しょうが、玉ねぎ こんにゃく、干し椎茸 ごぼう、コーン、じゃがいも キャベツとなす、長ねぎ	ごはん、上白糖 三温糖	サラダ油 ごま油	774 35.7 23.9 3.2
2月	牛乳	肉団子のごまだれ4こ 春雨の炒め物 けんちん汁	鶏肉、豚肉 木綿豆腐、油揚げ かつお節	牛乳、だし昆布	にんじん にら	しょうが、キャベツ もやし、干し椎茸 だいこん、ごぼう、玉ねぎ ななめ、長ねぎ	ごはん、上白糖 春雨、きび砂糖 じゃがいも でん粉、パン粉	大豆油 サラダ油 ごま油	821 33.4 25.4 2.7
3月	牛乳	インディアン焼きそば ウィンナーのケチャップがけ 海藻サラダ	豚肉 ポークウィンナー	牛乳、赤とさか わかめ、ふのり 昆布	にんじん ピーマン パプリカ	もやし、玉ねぎ キャベツ、しょうが じゃがいも、コーン だいこん	減塩パン 焼きそば、お豆腐 上白糖	サラダ油 ドレッシング	812 29.7 28.0 3.7
4月	牛乳	いわしのかば焼き 肉じゃが チンゲン菜と卵のスープ	いわし、豚肉 絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ、こんにゃく えだまめ、きくらげ えのきたけ	ごはん、三温糖 きび砂糖、じゃがいも きび砂糖、でん粉	大豆油 サラダ油	790 32.8 22.6 2.9
5月	牛乳	鶏肉のオレンジソース 東松島産小松菜とツナのサラダ 油麩入りはっと汁 東松島産味噌汁	鶏肉、まぐろ、油揚げ かつお節	牛乳、わかめ だし昆布 味噌汁、パプリカ	ほうれんそう ごぼう、だいこん ごぼう、長ねぎ、まいたけ	ごはん、でん粉 きび砂糖、油麩 マーマレード はっと	ごま油 サラダ油	772 38.6 14.9 3.0	
8月	牛乳	豆腐ハンバーグの照り焼きソース 東松島産小松菜の海苔和え キムチ豚汁 角チーズ	鶏肉、豚肉、お豆腐 木綿豆腐	牛乳、焼き色、チーズ	ほうれんそう ごぼう、だいこん、えのきたけ 玉ねぎ、長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、パン粉、じゃがいも 小麦粉	サラダ油 ラード	772 30.1 24.8 3.3	
9月	牛乳	星型コロッケ/バックソース もやしのピリ辛炒め 七夕まじし汁 ★七夕ゼリー	豚肉、鶏肉 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳、だし昆布	にら、にんじん オクラ お豆腐	ごはん、じゃがいも 上白糖、春雨、パン粉、小麦粉 ゼリー	大豆油 サラダ油 ラード	791 28.0 20.9 2.2	
10月	牛乳	キッシュ風オムレツ ペンネのラタトゥイユソース コーンクリームスープ	鶏肉、バラベーコン 鶏肉、かつお節	牛乳、スキムミルク チーズ 生クリーム だし昆布	パプリカ、にんじん かぼちゃ、トマト、アスパラガス ほうれん草、ブロッコリー	なす、玉ねぎ、にんにく ズッキーニ、コーン	米粉、パン、上白糖 マカロン、でん粉 じゃがいも	オリーブ油 バター サラダ油	808 34.7 28.5 3.7
11月	牛乳	鯛の南蛮漬け ひじきとれんごんの五目煮 油麩のみそ汁	さば、鶏肉 さつま揚げ、大豆 木綿豆腐 お豆腐	牛乳、ひじき 煮干し	にんじん	長ねぎ、れんこん、ごぼう こんにゃく、えのきたけ だいこん、しょうが	ごはん、でん粉 上白糖、油麩 じゃがいも	大豆油 ごま油	789 33.5 21.2 3.2
12月	牛乳	夏野菜カレー 大豆と小魚のごまがらめ イタリアンサラダ	豚肉、鶏レバー 大豆	牛乳、チーズ スキムミルク かぼちゃ、トマト、ブロッコリー	にんじん パプリカ かぼちゃ トマト	玉ねぎ、にんにく、なす りんご、グリンピース えだまめ、キャベツ じゃがいも、コーン	ごはん、米粒麦 じゃがいも 上白糖	サラダ油 アーモンド 大豆油、ごま油、ドレッシング	854 30.5 24.0 2.8
15月	海の日								
16月	牛乳	鶏肉の海苔空揚げ 切干大根の炒め煮 玉ねぎのみそ汁	鶏肉、さつま揚げ 木綿豆腐 油揚げ、お豆腐、かつお節	牛乳、あおのり、焼き色、煮干し	にんじん ごぼう	しょうが、切干大根 こんにゃく、もぎたけ 玉ねぎ、えのきたけ にんにく、えだまめ	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 じゃがいも、まめふ	大豆油 サラダ油	806 37.2 22.7 2.9
17月	牛乳	ミートサンド レタスと卵のスープ フルーツのゼリー和え	豚肉、鶏レバー 大豆、鶏肉 絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳、チーズ	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ、レタス、みかん パイナップル、黄桃 すいか、にんにく りんご、さくらんぼ	ソフトパン 上白糖、でん粉 ゼリー	サラダ油	788 36.5 24.6 3.9
18月	牛乳	マーボー豆腐 エビシユマイ3個 イトくんサラダ	豆腐、豚肉、大豆 お豆腐、エビ、たらば、ほたて	牛乳	にんじん にら、ごぼう	たけのこ、干し椎茸 色くみ揚げ、しょうが 玉ねぎ、にんにく 長ねぎ、もやし、キャベツ、じゃがいも	ごはん、上白糖 でん粉、パン粉、小麦粉	サラダ油 ごま油 ドレッシング	799 30.5 22.8 3.9
19月	牛乳	あじフライ/バックソース チヨレギサラダ みそワンタンスープ ★鉄強化ヨーグルト	あじ、豚肉、お豆腐	牛乳、わかめ ヨーグルト	にんじん パプリカ チンゲンサイ	キャベツ、じゃがいも 玉ねぎ、はくさい コーン、長ねぎ、にんにく	ごはん、上白糖、ワンタン パン、小麦粉	大豆油、ごま油 ドレッシング	805 28.9 21.6 2.9

※都合により献立を変更する場合があります。 ※本字の食品は 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。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

献立の中に「塩ecoマーク」がついている日は、塩分量が少ない献立の日です。健康のために薄味に心がけましょう。

塩eco=減塩

8・9月給食だより (小学校)

夏休みが終わりました。まだまだ暑い日が続きます。体調管理には気をつけましょう。早寝早起きの生活リズムを整えて、朝食をしっかり食べて元気に登校しましょう。夏休みで乱れがちだった生活習慣を見直して、学習に運動にがんばれるようにしましょう。

■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)		
9月4日(水)	桜華小6年生	9月13日(金)	東小6年生、赤井南小6年生		
9月5日(木)	大塩小6年生、桜華小6年生		一中3年生、二中3年生		
	宮野森小6年生、二中		未来中3年生		
9月6日(金)	大塩小6年生、桜華小6年生	9月18日(水)	西小3年生		
	宮野森小6年生	9月20日(金)	赤井南小、宮野森小		
9月11日(水)	大曲小3年生	9月26日(木)	大曲小1・2・4年生		
	中2・3年生、未来中3年生		西小6年生		
9月12日(木)	東小6年生、赤井南小6年生	9月27日(金)	西小6年生、桜華小1・4年生		
	一中、二中2・3年生	9月30日(月)	西小1年生		
	未来中3年生		一中、二中、未来中		

「塩エコマークについて」
東松島市では、市内全体で減塩の取組を行っています。学校給食では、献立表にその月の給食で、食塩の量が一番少ない献立に「塩エコ」マークをつけています。健康のために薄味に心がけましょう。
塩エコ＝減塩

8・9がつこんだてひょう

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	こんだてめい ★は各校配送			おもな食品名と体の中でのほたらき								栄養価の表示		
				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				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
				1群 魚肉卵豆 互換品	2群 牛乳乳製品 小魚 海藻	3群 雑穀色野菜	4群 その他の野菜 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油					
22 木	牛乳	ごはん	とりにくのみそやき いためビーフン みそスープ	鶏肉、鶏皮、 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン にら	しょうが、キャベツ、 玉ねぎ、もやし、はくさい コーン、黒豆、 にんにく	ごぼう、上白糖、 ピーマン	ごま油、 サラダ油	584	27.6	17.2		
23 金	牛乳	むぎ ごはん	なつやさいカレー えだまめとチーズのオムレツ ナタデココ入り フルーツのヨーグルトあえ	豚肉、鶏レバー、 鶏卵、かつお節	牛乳、チーズ スキムミルク、 ヨーグルト、 だし昆布	にんじん パプリカ、 かぼちゃ、 トマト	玉ねぎ、にんにく、なす、 きゅうり、えのき、 グリンピース、みかん、黄桃、 パインアップル、 ブルーベリー	ごぼう、米、 小麦、 じゃがいも、 でん粉、上白糖、 ナタデココ	サラダ油	704	24.8	19.5		
26 月	牛乳	ごはん	さばのコチュジャンだれ ひがしまつしさん ごまつなのりあえ ひがしまつしさんみずなすのすましじる れいとうみかん	さば、絹ごし豆腐、 かつお節、 ごま油	牛乳、 鶏皮、 だし昆布	ほうれんそう、 ごま、 にんじん、 水菜	しょうが、もやし、にんにく、 えのき、だいこん、 しめじ、 黒豆、みかん	ごぼう、三温糖、 でん粉、さき、 みそ	ごま	800	24.7	20.4		
27 火	牛乳	ごはん	とりにくのレモンソース きんぴらごぼう はるさめスープ	鶏肉、さつま揚げ、 バラベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	レモン、ごぼう、 にんにく、玉ねぎ、 きゅうり、はくさい、 玉ねぎ、 いも、セロリ	ごぼう、でん粉、 上白糖、きび砂糖、 春雨	大豆油、ごま サラダ油	584	26.2	16.4		
28 水	牛乳	ミルク パン	しろみさかなフライ/バックソース イトコムサラダ ABCパスタスープ	牛乳、鶏肉、 ポークウインナー	牛乳	ごま、 にんじん	もやし、キャベツ、 きゅうり、しょうが、 玉ねぎ、 だいこん、セロリ	ミルクパン、 マカロニ、 パン粉、 小麦粉、でん粉	大豆油、 サラダ油、 ドレッシング	580	22.3	25.2		
29 木	牛乳	ごはん	とうふハンバーグでりやきソース きりぼしだいこんのいために なすのみそしる 大てきようかヨーグルト	鶏肉、さつま揚げ、 油揚げ、 木綿豆腐、 豚肉、 かつお節	牛乳、煮干し、 ヨーグルト	にんじん	切干大根、にんにく、 たまご、 なす、 玉ねぎ、 みかん、 黒豆	ごぼう、上白糖、 でん粉、 きび砂糖、 パン粉、 小麦粉	サラダ油、 ラー油	651	27.1	21.8		
30 金	牛乳	ごはん	はるまき もやしのピリからいため しりおワンタンスープ	豚肉	牛乳	にら	もやし、黒豆、 キャベツ、 玉ねぎ、 干し椎茸、 しょうが	ごぼう、上白糖、 ワンタン、 小麦粉、 米粉、 粉、 あめ、 春雨、 でん粉	大豆油、 サラダ油、 ラー油	612	21.3	21.3		
2 月	牛乳	ごはん	にくだんごのあますがらめ(3こ) なつやさいのマーボーはるさめ ちゅうかふうコーンスープ	鶏肉、豚肉、 絹ごし豆腐、 鶏卵	牛乳、 スキムミルク	にんじん、 パプリカ、 ピーマン、 ごま、 ごま油	しょうが、なす、もやし、 ズッキーニ、 玉ねぎ、 干し椎茸、 コーン、 にんにく	ごぼう、上白糖、 でん粉、 春雨、 三温糖、 パン粉	大豆油、 サラダ油、 ごま油	647	27.1	22.3		
3 火	牛乳	ごはん	さんまのかばやき ひがしまつしさんごまつな ツナのちゅうかサラダ あぶらふのみそしる	さんま、 まぐろ、 油揚げ、 木綿豆腐、 鶏皮	牛乳、わかめ、 煮干し	ごま、 パプリカ、 にんじん	もやし、 コーン、 きゅうり、 えのき、 だいこん、 玉ねぎ、 黒豆	ごぼう、上白糖、 きび砂糖、 じゃがいも、 油、 でん粉	大豆油、 ごま油	606	23.1	23.0		
4 水	牛乳	げんえん パン チョコ クリーム	タンダリーチキン ジャーマンポテ トスーパゲティ	鶏肉、 バラベーコン、 大豆粉	牛乳、 ヨーグルト、 生クリーム、 スキムミルク	にんじん、 パセリ	レモン、玉ねぎ、 ぶなしめじ、にんにく	減塩、 パン、 じゃがいも、 ス、 バ、 ゲ、 テ、 ィ	バター、 植物油	688	29.9	27.3		

日	こんだてめい ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養成分表示	
			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		エネルギー kcal	たんぱく質 g
			1群 魚 肉 卵 豆 豆腐類	2群 牛乳 乳製品 鶏 小魚 海藻	3群 野菜 果物	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		
5 木	牛乳 ごはん	ぎょうざ(2こ) ごぼうのちゅうかサラダ カレーはつじる ひがしまつしさんあじつけのり	ロースハム 豚肉、鶏肉 なると巻かつお節 大豆粉	牛乳 味噌付けのり	にんじん ごぼう にら	ごぼう、コーン、きゅうり、 玉ねぎ、ぶなしめじ、 黒豆、キャベツ、 しょうが	ごはん、三温糖 小麦粉、水あめ はつじ	ごま油 ごま サラダ油 ラー油	674 22.2 19.9 2.3	
6 金	牛乳 むぎ ごはん	ハッシュドポーク ささかまのチーズピカタ コーンサラダ	鶏レバー、豚肉 笹かまぼ、鶏卵	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ、にんにく ぶなしめじ、キャベツ、 きゅうり、コーン グリーンピース	ごはん、米粒麦 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 ドレッシング	649 21.8 19.2 2.8	
9 月	牛乳 ごはん	さばのわふうカレーやき にくじゃが とうふとわかめのみそしる	さば、豚肉 木綿豆腐、油揚げ みそ	牛乳、わかめ 煮干し	にんじん ごぼう	しょうが、玉ねぎ だいこん、えだまめ だいこん、えのきだけ 黒豆	ごはん、上白糖 でん粉、まめふ じゃがいも きび砂糖	サラダ油	645 26.9 24.8 2.0	
10 火	牛乳 ごはん	ヤンニョムチキン はるさめのいためもの チンゲンサイとたまごのスープ	鶏肉、絹ごし豆腐 鶏卵、豚肉	牛乳	にんじん、にら チンゲンサイ	しょうが、黒豆、もやし にんにく、キャベツ、 干し椎茸、きく、みそ、 玉ねぎ、えのきだけ	ごはん、でん粉 上白糖、春雨 きび砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油	801 27.4 17.2 2.5	
11 水	牛乳 よこわり まるパン	ハンバーグ、りやきソース コールスローサラダ ミネストローネスープ	鶏肉、豚肉 バラベーコン	牛乳	にんじん パプリカ トマト ブロッコリー	キャベツ、きゅうり、 コーン、玉ねぎ にんにく	横割、り、丸、パン 上白糖、でん粉、 じゃがいも、 マカロニ	オリーブ油 ラー油 サラダ油 ドレッシング	588 22.9 22.4 2.7	
12 木	牛乳 ごはん	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんと きくわかめのいために みそワントンスープ	ちくわ さつま揚げ、油揚げ、 豚肉、みそ かつお節	牛乳 まわかめ あおさ	にんじん チンゲンサイ	切干大根、にんにく、 たまご、きゅうり、 えだまめ、 玉ねぎ、はくさい、コーン、 黒豆、にんにく	ごはん、きび砂糖 上白糖、ワンタン、 でん粉、小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま油	588 21.3 18.5 2.6	
13 金	牛乳 ごはん	なす、いり マーマーど、うふ はるさめサラダ さつまいもとごさかなのごまがらめ	豆腐、豚肉、大豆 みそ、ロースハム	牛乳 かえり煮干し	にんじん にら ほうれんそう	干し椎茸、きく、け、 ろ、う、しょうが、 にんにく、 黒豆、なす、きゅうり、 もやし、えだまめ	ごはん、上白糖 でん粉、春雨、 三温糖 さつまいも	サラダ油 ごま油 大豆油、ごま アーモンド	662 25.4 21.6 3.0	
17 火	牛乳 ごはん	あじフライ、バックソース ひじきとあつあけのにも あぶらふいりはつじる	あじ、豚肉 厚揚げ、鶏肉 かつお節	牛乳、ひじき だし昆布	にんじん	ごぼう、えだまめ ごんにやく、だいこん、 黒豆、まいたけ	ごはん、上白糖 油揚げ、はつじ、 小麦粉、パン粉	大豆油 ごま油 サラダ油	651 27.3 18.9 2.0	
18 水	牛乳 こめこ パン	とり、にくのピザソースやき ブロッコリーサラダ マカロニいりコンスープ	鶏肉 まぐろ、油揚げ バラベーコン	牛乳 チーズ クリーム	トマト、パプリカ ブロッコリー にんじん、 パプリカ パセリ	玉ねぎ、りんご、キャベツ、 きゅうり、コーン、にんにく、 マッシュルーム	米粉、パン、 マカロニ	オリーブ油 バター ドレッシング	628 31.8 25.6 2.7	
19 木	牛乳 ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ れんこんとえだまめのサラダ いものこじる ★おつきみゼリー	鶏肉、鶏肉 まぐろ、油揚げ 豚肉、木綿豆腐 みそ、かつお節	牛乳 煮干し	にんじん	れんこん、キャベツ、 きゅうり、えだまめ、黒豆、 だいこん、はくさい、 ごんにやく、きゅうり、 みかん、レモン	ごはん、上白糖 でん粉、さといも、 水あめ	サラダ油 ドレッシング (卵成分入り)	617 23.5 20.9 1.9	
20 金	牛乳 ごはん	ドライカレー わかめスープ フルーツのヨーグルトあえ	豚肉、大豆 鶏レバー 木綿豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	玉ねぎ、にんにく、きゅうり、 りんご、もやし、えのき、 きく、コーン、黒豆、みかん、 パインアップル、黄桃、 オレンジ	ごはん、上白糖 じゃがいも	サラダ油	604 27.4 14.6 2.2	
24 火	牛乳 ごはん	ビビンバ(ぶたにく、いためもの) ビビンバ(ナムル) レタスとたまごのスープ	豚肉、みそ、鶏肉 絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳	ほうれんそう ごぼう にんじん	ぶなしめじ、たけのこ にんにく、しょうが、 大豆、もやし、 玉ねぎ、レタス	ごはん、きび砂糖 上白糖、三温糖、 でん粉	ごま油、ごま サラダ油	578 28.5 19.7 2.4	
25 水	牛乳 げんえん パン	しおやきそば ポテトコロケーション/バックソース ひがしまつしさん こまつなとコーンのサラダ	豚肉 まぐろ、油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン ごぼう パプリカ いんげん	しょうが、玉ねぎ もやし、キャベツ、コーン、 きゅうり	減塩、パン、でん粉、 黒豆、さき、砂糖、 小麦粉、パン粉、 じゃがいも、砂糖	サラダ油 大豆油 ドレッシング	648 24.7 20.7 2.8	
26 木	牛乳 ごはん	あかうおのこうみソース チャーシューどうふ しおやさいスー りんご	赤魚、豚肉 厚揚げ なると巻	牛乳	にんじん ピーマン 水菜	黒豆、しょうが、にんにく、 玉ねぎ、干し椎茸、 たけのこ、キャベツ、もやし、 きく、みそ、りんご	ごはん、上白糖	ごま、ごま油 サラダ油	604 28.0 18.9 2.5	
27 金	牛乳 ごはん	ソースチキンカツ ひじきとチーズのサラダ キムチとんじる	鶏肉、鶏肉、みそ まぐろ、油揚げ、 豚肉、木綿豆腐	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	きゅうり、キャベツ、 はくさい、だいこん、 えのき、きく、玉ねぎ、 黒豆、コーン	ごはん、小麦粉、 パン粉、きび砂糖、 上白糖、 じゃがいも	大豆油 サラダ油	671 32.5 21.1 2.6	
30 月	牛乳 ごはん	とり、にくのごまみそやき マカロニサラダ みそけんちんじる	鶏肉、みそ ロースハム、 木綿豆腐、油揚げ、 かつお節	牛乳 煮干し	にんじん ごぼう	しょうが、きゅうり、 キャベツ、コーン、ごぼう、 だいこん、黒豆、 ごんにやく	ごはん、上白糖 パン粉、きび砂糖、 マカロニ じゃがいも	ごま、ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	631 27.3 22.8 2.1	

※都合により献立を変更する場合があります。 ※本学の食品は 東松島市の地産品です。
※「塩エコマーク」がついている日は、今月の献立の中でいちばん塩分量の少ない献立です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

令和6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

長い夏休みが終わりました。毎日の生活は不規則になりがちではなかったですか？夏休み中の生活が乱れたまま新学期を迎えては、元氣よく学校生活をスタートできません。朝ごはんをしっかりと食べ、夜は早めに休むなどして生活リズムを整えましょう。

■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)

9月4日(水)	桜草小6年生	9月13日(金)	東小6年生、赤井南小6年生
9月5日(木)	大塩小6年生、桜草小6年生 宮野森小6年生、二中		一中3年生、二中3年生 未来中3年生
9月6日(金)	大塩小6年生、桜草小6年生 宮野森小6年生	9月18日(水)	西小3年生
9月11日(水)	大曲小3年生 二中2・3年生、未来中3年生	9月20日(金)	赤井南小、宮野森小
9月12日(木)	東小6年生、赤井南小6年生 一中、二中2・3年生 未来中3年生	9月26日(木)	大曲小1・2・4年生 西小6年生
		9月27日(金)	西小6年生、桜草小1・4年生
		9月30日(月)	西小1年生 一中、二中、未来中

「塩エコマークについて」

東松島市では、市内全体で減塩の取組を行っています。学校給食では、献立表にその月の給食で、食塩の量が一番少ない献立に「塩エコ」マークをつけています。健康のために薄味に心がけましょう。

8·9月献立表

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为您解答します。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。(TEL 24-9409)

献立名 ★は各校配送				おんな食品名と体の中でのたはらき							計	
日				あかのなかま 畜や肉になまる		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 魚肉類 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 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂			
22 木	牛乳	ごはん	鶏肉のみそ焼き 炒めビーフン みそスープ	鶏肉みぞ 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン にら	しょうが、キャベツ 玉ねぎ、もやし、はくさい コーン、黒ねど にんにく	ごはん、上白糖 ビーフン	ごま油、 サラダ油			758 33.2 19.8 3.1
23 金	牛乳	麦 ごはん	夏野菜カレー 枝豆とチーズのオムレツ ナタデココ入り フルーツのヨーグルトあえ	豚肉、鶏レバー 鶏卵、かつお節	牛乳、チーズ スキムミルク ヨーグルト だし昆布	にんじん パプリカ かぼちゃ トマト	玉ねぎ、にんにく、なす りんご、えだまめ、いちご グリンピース、みかん、黄桃 バナナ、アブラブ ブルーベリー	ごはん、米粒煮 じゃがいも、 でん粉、上白糖 ナタデココ	サラダ油			902 30.2 22.7 2.7
26 月	牛乳	ごはん	さばのこチュジャンだれ 東松島産小松菜ののりえ 東松島産水菜のすし汁 冷凍みかん ○ イート給食の日 ○	さば、絹ごし豆腐 かつお節、みぞ	牛乳 鶏むねの だし昆布	ほうろふそう ごぼう にんじん 水菜	しょうが、もやし、にんにく えのきたけ、ぶなしめじ 黒ねど、みかん	ごはん、三温糖 でん粉、きざみ粉	ごま			764 30.0 23.5 2.2
27 火	牛乳	ごはん	鶏肉のレモンソース きんぴらごぼう 春雨スープ	鶏肉、さつま揚げ パラペーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	レモン、ごぼう こんにやく、玉ねぎ きくわけ、はくさい 黒ねど	ごはん、でん粉、 上白糖、きび砂糖 春雨	大豆油、ごま サラダ油			756 31.5 19.0 2.7
28 水	牛乳	ミルク パン	白身魚フライ/バックソース イトくんサラダ ABCバスタースープ 角チーズ	ホキ、鶏肉 ポークウインナー	牛乳 チーズ	ごまつな にんじん	もやし、キャベツ きゅうり、しょうが、玉ねぎ だいこん、セロリ	ミルクパン マカロニ、パン粉 小麦粉、でん粉	大豆油 サラダ油 ドレッシング			768 29.4 33.6 3.5
29 木	牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグ照り焼きソース 切干大根の炒め煮 なすのみそ汁 ★鉄強化ヨーグルト	鶏肉、さつま揚げ 油揚げ、みぞ 木綿豆腐、豚肉 かつお節	牛乳、煮干し ヨーグルト	にんじん	切干大根、にんにく、 たまご、えだまめ 玉ねぎ、なす、黒ねど	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 パン粉、小麦粉	サラダ油 ラード			823 32.5 25.1 2.9
30 金	牛乳	ごはん	春巻き もやしのピリ辛炒め 塩ワタンスープ	豚肉	牛乳	にら にんじん	もやし、黒ねど、キャベツ 玉ねぎ、干し椎茸 しょうが	ごはん、上白糖 ワタンスープ、小麦粉 米粉、粉あめ、春雨 でんぷん	大豆油 サラダ油 ラード			812 26.1 26.4 2.4
2 月	牛乳	ごはん	肉団子の甘酢がらめ(4個) 夏野菜のマーボー春雨 中華風コンスープ	鶏肉、豚肉 絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳 スキムミルク	にんじん パプリカ ピーマン ごぼう	しょうが、なす、もやし ズッキーニ、玉ねぎ 干し椎茸、コーン にんにく	ごはん、上白糖 でん粉、春雨 三温糖、パン粉	大豆油 サラダ油 ごま油			836 33.3 25.9 3.3
3 火	牛乳	ごはん	さんまのかば焼き 東松島産小松菜とツナの中華サラダ 油腔のみそ汁	さんま まぐろ、油揚げ 木綿豆腐、みぞ	牛乳、わかめ 煮干し	ごぼう パプリカ にんじん	もやし、コーン、きゅうり えのきたけ、だいこん 玉ねぎ、黒ねど	ごはん、上白糖 きび砂糖 じゃがいも、油麩 でんぷん	大豆油 ごま油			795 28.5 27.3 2.7
4 水	牛乳	減塩 パン チョコ クリーム	タンドリーチキン ジャーマンポテト スープスパゲティ	鶏肉 パラペーコン 大豆粉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム スキムミルク	にんじん パセリ	レモン、玉ねぎ ぶなしめじ、にんにく	減塩パン じゃがいも スパゲティ	バター 植物油、油			844 36.8 31.3 3.1

日		献立名 ★は各校配送		おなな食品名と体の中でのたたらき						栄養価の表示	
				あかのなかま 魚や肉になる		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		エネルギー・kcal	
				1群 魚 肉 卵 豆 製品	2群 牛乳 乳製品 小豆 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	たんぱく質	脂質
5	牛乳	ごはん	ぎょうざ(2個) ごぼうの中華サラダ カレーはっと汁 東松島産味付けのり	ロー素火腿 豚肉、鶏肉 なると巻、かつお節 大豆卵	牛乳 味噌汁	にんじん ごぼう にんじん	ごぼう、コンニャク、 玉ねぎ、ぶなしめじ 長ねぎ、キャベツ しょうが	ごはん、三温糖 小麦粉、水あめ はっと	ごま油 ごま サラダ油 ラード	844 26.4 21.8 2.7	
6	牛乳	麦ごはん	ハッシュドポーク 笹かまのチーズピカタ コーンサラダ	鶏レバー、豚肉 笹かまぼこ、鶏卵	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ、にんにく ぶなしめじ、キャベツ ごぼう、コンニャク グリーンピース	ごはん、米粒麦 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 ドレッシング	844 27.2 22.5 3.6	
9	牛乳	ごはん	鯖の和風カレー焼き 肉じゃが 豆腐とわかめのみそ汁	さば、豚肉 木綿豆腐、油揚げ みそ	牛乳、わかめ 煮干し	にんじん ごぼう	しょうが、玉ねぎ こんにやく、えだまめ たけのこ、えのきたけ 長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、まめふ じゃがいも きび砂糖	サラダ油	833 33.0 29.4 2.6	
10	牛乳	ごはん	ヤンニョムチキン 春雨の炒め物 チンゲン菜と卵のスープ	鶏肉、絹ごし豆腐 鶏卵、豚肉	牛乳	にんじん、にら チンゲンサイ	しょうが、長ねぎ、もやし にんにく、キャベツ 干し椎茸、えのきたけ 玉ねぎ、えのきたけ	ごはん、でん粉 上白糖、春雨 きび砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油	775 33.8 19.8 3.2	
11	牛乳	横割り丸パン	ハンバーグ照り焼きソース コーンスローサラダ ミネストローネスープ スライスチーズ	鶏肉、豚肉 バラベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ トマト ブロッコリー	キャベツ、しょうが コンニャク、 にんにく	横割り丸パン 上白糖、でん粉 じゃがいも マカロニ	オリーブ油 ラード サラダ油 ドレッシング	789 31.5 31.4 4.0	
12	牛乳	ごはん	ちくわのいそぎ揚げ 切干大根ときゅうりの炒め煮 みそワンタンスープ お魚ふりかけ	ちくわ さつぷ揚げ、油揚げ 豚肉、みそ かつお節、いわし、節	牛乳 きゅうり、わかめ あおさ、青のり り、昆布	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	切干大根、こんにやく たまご、えだまめ 玉ねぎ、はくさい、コーン 長ねぎ、にんにく	ごはん、きび砂糖 上白糖、ワンタ でん粉、小麦粉 水あめ	大豆油 サラダ油 ごま油	804 27.9 23.9 3.4	
13	牛乳	ごはん	なす入り マーマー豆腐 春雨サラダ さつま芋と小魚のごまがらめ	豆腐、豚肉、大豆 みそ、ローズハム	牛乳 かえり煮干し	にんじん にら ほうれんそう	干し椎茸、えのきたけ しょうが、にんにく 長ねぎ、たまご、 もやし、えだまめ	ごはん、上白糖 でん粉、春雨 三温糖 さつまいも	サラダ油 ごま油 大豆油、ごま アーモンド	857 31.0 25.2 3.8	
17	牛乳	ごはん	あじフライ/バックソース ひじきと厚揚げの煮物 油揚げ入はっと汁	あじ、豚肉 厚揚げ、鶏肉 かつお節	牛乳、ひじき だし、昆布	にんじん	ごぼう、えだまめ こんにやく、だし 長ねぎ、たまご	ごはん、上白糖 油揚げ、はっと 小麦粉、パン粉	大豆油 ごま油 サラダ油	843 33.3 22.0 2.6	
18	牛乳	米粉パン	鶏肉のピザソース焼き ブロッコリーサラダ マカロニ入りコーンスープ	鶏肉 まぐろ、油揚げ バラベーコン	牛乳 チーズ クリーム	トマト、パプリカ ブロッコリー にんじん パプリカ パセリ	玉ねぎ、にんにく、キャベツ ごぼう、コンニャク、にんにく マッシュルーム	米粉パン マカロニ	オリーブ油 バター ドレッシング	789 39.2 31.2 3.8	
19	牛乳	ごはん	厚焼玉子のそぼろあんかけ れんこんと枝豆のサラダ 芋の子汁 ★お月見ゼリー	鶏卵、鶏肉 まぐろ、油揚げ 豚肉、木綿豆腐 みそ、かつお節	牛乳 煮干し	にんじん	れんこん、キャベツ ごぼう、えだまめ、長ねぎ だし、ほうれんそう、 こんにやく、まいにち みかん、レモン	ごはん、上白糖 でん粉、さといも 水あめ	サラダ油 ドレッシング (卵成分入り)	791 28.8 24.4 2.6	
20	牛乳	ごはん	ドライカレー わかめスープ フルーツのヨーグルト和え	豚肉、大豆 鶏レバー 木綿豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	玉ねぎ、にんにく、しょうが りんご、えのきたけ コーン、長ねぎ、みか パインアップル、黄桃 オレンジ	ごはん、上白糖 じゃがいも	サラダ油	777 33.6 16.6 3.0	
24	牛乳	ごはん	ビビンバ(豚肉炒め物) ビビンバ(ナムル)・辛みそ レタスと卵のスープ ★ヨーグルト	豚肉、みそ、鶏肉 絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう ごぼう にんじん	ぶなしめじ、たけのこ にんにく、しょうが 大玉、もやし、もやし 玉ねぎ、レタス	ごはん、きび砂糖 上白糖、三温糖 でん粉	ごま油、ごま サラダ油	888 40.9 26.9 3.5	
25	牛乳	減塩パン	塩焼きそば ポテトコロッケ/バックソース 東松島産小松菜とコーンのサラダ	豚肉 まぐろ、油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン ごぼう パプリカ いんげん	しょうが、玉ねぎ もやし、キャベツ、コーン ごぼう	減塩パン、でん粉 糖、きび砂糖 小麦粉、パン粉 じゃがいも、砂糖	サラダ油 大豆油 ドレッシング	801 30.0 23.8 3.5	
26	牛乳	ごはん	赤魚の香味ソース チャーシュー豆腐 塩野菜スープ りんご	赤魚、豚肉 豆腐 なると巻	牛乳	にんじん 水菜	長ねぎ、しょうが、にんにく 玉ねぎ、干し椎茸 たけのこ、キャベツ、もやし きび砂糖、りんご	ごはん、上白糖	ごま、ごま油 サラダ油	778 34.3 22.3 3.1	
27	牛乳	ごはん	ソースチキンカツ ひじきとチーズのサラダ キムチ豚汁	鶏肉、鶏卵、みそ まぐろ、油揚げ 豚肉、木綿豆腐	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	ごぼう、キャベツ はくさい、にんにく えのきたけ、玉ねぎ 長ねぎ、コーン	ごはん、小麦粉 パン粉、きび砂糖 上白糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油	861 40.1 24.8 3.5	
30	月			新人戦振替休業日 給食なし							

※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。
※「エコマーク」がついている日は、今月の献立の中でいちばん塩分量の少ない献立です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので
各学校へお問い合わせください。

10月給食だより (小学校)



令和6年 10月号
東松島市学校給食センター (愛称ハッピービート)
※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(火) 一中・2年生
二中・未来中
2日(水) 西小2年生、宮野森小
4日(金) 東小、二中、未来中
7日(月) 一中、二中、未来中
8日(火) 西小
9日(水) 西小・宮野森3年生
10日(木) 桜華小4年生
11日(金) 東小
16日(水) 東小、桜華小
17日(木) 大曲小4年生、
未来中2年生
18日(金) 未来中2年生
21日(月) 東小、大曲小、赤井小
南小、桜華小
宮野森小
23日(水) 大曲小1年生、大塩小
24日(木) 大曲小2年生、一中
25日(金) 南小、桜華小2年生
一中、二中
28日(月) 大塩小
29日(火) 赤井小1、2年生
30日(水) 桜華小5年生



10月こんだてひょう

今月の食育相談日
10月18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		こんだてめい ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						授業時間の表示	
				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		エネルギー	
				1群 魚肉卵豆 豆腐類	2群 牛乳乳製品 品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂	エネルギー 100gあたり	1日の必要量
1 火	牛乳 ごはん	さばのてりやき イトくんサラダ ひがしまつしまさんみずなとたまごのスープ ひがしまつしまさんあじつけのり	さばかつお節 鶏肉、絹ごし豆腐	牛乳、だし昆布 味噌汁のり	ごまかつ にんじん お豆腐	しょうがもやし キャベツ、きゅうり 干し椎茸、はくさい にんにく	ごはん、上白糖 でん粉	ドレッシング	595	26.4 23.4 1.7	
2 水	牛乳 ソフト パン	かぼちゃコロッケ りっちゃんサラダ スープスバゲティ	ロースハム かつお節 ハラペーコン 鶏肉	牛乳、塩昆布 生クリーム	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	キャベツ、きゅうり コーン、たまねぎ おなめじ	ソフトパン、上白糖 スバゲティ 小麦粉 パン、じゃがいも でん粉	大豆油 サラダ油 バター	610	21.5 24.0 2.6	
3 木	牛乳 ごはん	あつやきたまごのおろしあんかけ カレーにくじゃが にくだんごとはるさめのスープ ★ブルーベリーゼリー	鶏肉、かつお節 鶏肉、豚肉	牛乳	にんじん	だいこん、たまねぎ こんにゃく、えだまめ えのきたけ、きくらげ はくさい、しょうが 乾燥、ブルーベリー	ごはん、上白糖 でん粉、じゃがいも きび砂糖、香辛料 パン粉	サラダ油 ごま油 ラード	617	21.6 16.8 2.7	
4 金	牛乳 ごはん	チキンチキンごぼろ きりぼしだいごんのいために じゃがいものみそしる	鶏肉、かつお揚げ 大豆、木綿豆腐 油あげ、お豆腐	牛乳、煮干し	にんじん	ごぼろ、えだまめ 切干大根、こんにゃく たまご、だし、だいこん 乾燥、きび砂糖	ごはん、でん粉 三温糖、きび砂糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油	623	28.6 17.8 2.3	
7 月	牛乳 ごはん	さけのみそマヨネーズやき ひじきとれんごんのごもくこ ごまひもやしスープ	鮭、お豆腐 かつお揚げ、大豆	牛乳 ひじき	パセリ にんじん にら	れんこん、ごぼろ こんにゃく、たまねぎ もやし、コーン おなめじ	ごめん、三温糖 上白糖、じゃがいも	ごま油、ごま サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	607	28.4 19.8 2.4	
8 火	牛乳 ごはん	キャベツメンチカツ/バックソース ぶたにくとこんにゃくのみそに とうふスープ	豚肉 おみそ、大豆、鶏肉 絹ごし豆腐 なると巻	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ、えだまめ はくさい、もやし、乾燥、 きくらげ、こんにゃく キャベツ	ごはん きび砂糖、砂糖 小麦粉、パン粉	大豆油 ごま油	615	23.1 21.9 2.4	

日		こんだてめい ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						アレルギー 表示	
				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		アレルギー 表示	
				1群 魚 肉 卵 豆 豆腐類	2群 牛乳 乳製品 品 小魚 海藻	3群 野菜 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	アレルギー 表示	アレルギー 表示
9 水	牛乳	よこ わり まる パン	ハンバーグのきのこソース コロコロポテトサラダ たまごとはくさいのスープ	ロースハム 鶏肉、鶏卵、豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん ごまかつ	たまねぎ、ぶなしめじ きゅうり、コーン えのきたけ、はくさい たけのこ	丸パン じゃがいも 上白糖、でん粉	サラダ油 ラード ノンエッグ マヨネーズ	632 27.0 29.1 3.4	
10 木	牛乳	ごはん	ぎょうざ2こ いためビーフン たまねぎのみそしる りんご	豚肉、木綿豆腐 油あげ、お豆腐 大豆、鶏肉	牛乳、煮干し	にんじん ピーマン ごまかつ にら	しょうが、キャベツ たまねぎ、えのきたけ りんご	ごはん、ピーフン じゃがいも まめ、砂糖 小麦粉、でん粉	ごま油 サラダ油 ラード	601 21.2 17.3 2.0	
11 金	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 はるさめサラダ だいがくいも2こ	豆腐、豚肉 大豆、お豆腐 鶏肉、ささみ ロースハム	牛乳	にんじん にら	たけのこ、干し椎茸 きくらげ、しょうが にんにく、乾燥、 きくらげ、もやし	ごはん、上白糖 でん粉 さつまいも 香辛料、三温糖	サラダ油 ごま油 大豆油、ごま	643 22.1 18.6 3.1	
15 火	牛乳	ごはん	にくだんごのごまがらめ3こ かいそうサラダ あぶらふりりはっとじる	焼きちくわ、豚肉 鶏肉、かつお節	牛乳 わかめ、ふり 赤だし、昆布 だし昆布	にんじん	きゅうり、だいこん ごぼろ、乾燥、 たまねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、油揚げ パン粉、はくさい	大豆油、ごま サラダ油 ドレッシング	639 27.1 19.2 2.2	
16 水	牛乳	ミルク パン	オムレツのトマトソース きのこペンネのクリームに キャベツのスープ	鶏肉、パラーベコン 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ、ぶなしめじ セロリ、しょうが キャベツ、にんにく	ミルク、パン 上白糖、マカロン じゃがいも でん粉	バター サラダ油 大豆油	606 22.6 26.1 2.8	
17 木	牛乳	ごはん	カツオカツ/バックソース とりにくとだいごんのいりに ひがしまつしまさんごまかつのみそしる	カツオ、鶏肉 油あげ、木綿豆腐 お豆腐、かつお節	牛乳、煮干し	にんじん ごまかつ	しょうが、だいこん えだまめ、たまねぎ 乾燥、にんにく	ごはん、上白糖 でん粉、小麦粉 パン粉、小麦粉	大豆油 サラダ油	597 22.8 18.7 2.4	
18 金	牛乳	むぎ ごはん	ポークカレー だいずとごまかなごまがらめ コールスローサラダ	鶏肉、パラーベコン いんげん豆、大豆	牛乳 スキムミルク チーズ かえり煮干し	にんじん ブロッコリー	たまねぎ、しょうが にんにく、グリーンピース りんご、えだまめ キャベツ、コーン 乾燥、にんにく	ごはん、大麦 じゃがいも 上白糖	サラダ油、 アーモンド 大豆油、ごま ドレッシング	701 25.0 22.5 2.6	
21 月	牛乳	ごはん	とりにくのごまみそやき きんぴらごぼろ ワンタンスープ はなみかん	鶏肉、お豆腐 さつまいも、豚肉	牛乳	にんじん	ごぼろ、にんにく こんにやく、はくさい たまねぎ、乾燥、 きくらげ、みかん	ごはん、上白糖 きび砂糖 ワンタン	ごま、ごま油、 サラダ油	579 27.6 15.3 2.1	
22 火	牛乳	ごはん	もうかざめのカレーマリネ わかめのごまあえ みそけんちんじる	もうかざめ 木綿豆腐、油揚げ かつお節、お豆腐	牛乳 わかめ 煮干し	ほうれんそう ごまかつ にんじん	もやし、ごぼろ だいこん、乾燥、 こんにやく、しょうが	ごはん、三温糖 上白糖、でん粉 じゃがいも	大豆油、ごま ごま油	584 27.0 18.0 2.6	
23 水	牛乳	げん えん パン	やきそば えびしょうまい2こ ブルーベリーいり フルーツのヨーグルトあえ	豚肉、えび、たら ばたて	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	もやし、たまねぎ キャベツ、しょうが みかん、パインアップル 乾燥、ブルーベリー	減塩パン やきそば、パン 上白糖、パン粉 小麦粉、小麦粉	サラダ油	671 24.8 19.0 2.7	
24 木	牛乳	ごはん	しろみさかなフライ、ピリからソース すきこんぶとさつまいものにも チンゲンサイとたまごのスープ	牛乳、油あげ 絹ごし豆腐、鶏肉	牛乳、すき昆布	にんじん チンゲンサイ	こんにやく、ごぼろ 干し椎茸、きくらげ たまねぎ、えのきたけ	ごはん、三温糖 さつまいも きび砂糖、でん粉 小麦粉、パン粉	大豆油 ごま油	593 21.9 18.3 2.4	
25 金	牛乳	ごはん	じゃがいもとりにくのアーモンドあえ こんさいのサラダ えのきたけのみそしる	鶏肉、まぐろ、油揚げ 木綿豆腐、油あげ かつお節、お豆腐	牛乳 煮干し	ピーマン にんじん	しょうが、ごぼろ れんこん、コーン きゅうり、えのきたけ だいこん、乾燥、 きくらげ	ごはん、でん粉 じゃがいも 上白糖	アーモンド ドレッシング	646 27.1 18.9 1.9	
28 月	牛乳	ごはん	ささかまのチーズピカタ もやしのピリからいため ひがしまつしまさんみずなのすましじる ★ヨーグルト	鶏肉、まぐろ、油揚げ 木綿豆腐、油あげ かつお節	牛乳、チーズ だし昆布 ヨーグルト	パセリ、にら にんじん お豆腐	もやし、乾燥、 えのきたけ、ぶなしめじ	ごはん、小麦粉 上白糖、さつまいも	サラダ油	580 27.2 14.6 2.1	
29 火	牛乳	ごはん	いわしのパンパンソース ひがしまつしまさんごまかつのりあえ キムチとんじる	いわし、豚肉、お豆腐 木綿豆腐	牛乳 焼きのり	ほうれんそう ごまかつ にんじん	乾燥、しょうが、もやし はくさい、だいこん えのきたけ、たまねぎ	ごはん、上白糖 でん粉 でん粉	大豆油、ごま ごま油 サラダ油	566 24.3 18.3 2.1	
30 水	牛乳	こめこ パン	とうふハンバーグ、てりやきソース バターコーンポテト パンパンキータージュ	鶏肉、豆腐 パラーベコン	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ、コーン	米粉、パン、上白糖 でん粉、小麦粉 じゃがいも パン粉	バター ラード	701 28.1 29.4 3.5	
31 木	牛乳	ごはん	チキンカツみそだれ だいごんのせぼろに わかめスープ	鶏肉、鶏卵、お豆腐 豚肉、木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが、こんにやく だいこん、えだまめ もやし、えのきたけ コーン、乾燥、 きくらげ	ごはん、小麦粉 パン粉、きび砂糖 上白糖 じゃがいも	大豆油 ごま サラダ油	639 30.3 18.8 2.5	

※都合により献立を変更する場合があります。 ※本学の食品は 東松島市の地産品です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知り
たい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

献立の中に「塩ecoマーク」がついている日は、
塩分量が少ない献立の日です。
健康のために薄味に心がけましょう。 塩eco=減塩



10月給食だより (中学校)



令和6年 10月号
東松島市学校給食センター (愛称ハッピービート)
※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(火) 一中・1・2年生
二中・未来中
2日(水) 西小2年生、宮野森小
4日(金) 東小、二中、未来中
7日(月) 一中、二中、未来中
8日(火) 西小
9日(水) 西小・宮野森3年生
10日(木) 桜華小4年生
11日(金) 東小
16日(水) 東小、桜華小
17日(木) 大曲小4年生、
未来中2年生
18日(金) 未来中2年生
21日(月) 東小、大曲小、赤井小
南小、桜華小
宮野森小
23日(水) 大曲小1年生、大曲小
24日(木) 大曲小2年生、一中
25日(金) 南小、桜華小2年生
一中、二中
28日(月) 大曲小
29日(火) 赤井小1・2年生
30日(水) 桜華小5年生



10月献立表

今月の食育相談日
10月18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	献立名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのたらし						栄養価の表示		
			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		エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 糖質 g		
			1群 魚 肉 卵 豆 大豆製品	2群 牛 乳 乳 製 品 小 魚 海 藻	3群 緑 色 野菜	4群 その他の野菜 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂			
1 火	牛 乳	ごはん	鶏の照り焼き イトくんサラダ 東松島産水菜と卵のスープ 東松島産味噌汁のり	さばかつお節 鶏卵、絹ごし豆腐 味噌汁	牛乳、だし布巾 味噌汁のみ	ごま油 にんにく みずき	しょうがもやし キャベツ、もやし 干し椎茸、はくさい にんにく	ごはん、上白糖 でん粉	ドレッシング	789 32.2 27.4 2.2	
2 水	牛 乳	ソフト パン	かぼちゃコロッケ りっちゃんサラダ スープスパゲティ	ローズハム かつお節 パラペーコン 鶏肉	牛乳、塩昆布 生クリーム	かぼちゃ にんにく ブロッコリー	キャベツ、もやし コーン、たまねぎ ぶなしめじ	ソフトパン、上白糖 スライス、バターの 小麦粉 パン粉、じゃがいも でん粉	大豆油 サラダ油 バター	842 28.6 31.0 3.7	
3 木	牛 乳	ごはん	厚揚げ玉子のおろしあんかけ カレー肉じゃが 肉団子と春雨のスープ ★ブルーベリーゼリー	鶏卵、かつお節 鶏肉、豚肉	牛乳	にんにく	だいこん、たまねぎ にんにく、えのきたけ えのきたけ、きくらげ はくさい、しょうが 長ねぎ、ブルーベリー	ごはん、上白糖 でん粉、じゃがいも きび砂糖、春雨 パン粉	サラダ油 ごま油 ラード	792 26.6 19.5 3.3	
4 金	牛 乳	ごはん	チキンチキンごぼろ 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁 お魚ふりかけ	鶏肉、さつま揚げ 大豆、木綿豆腐 油あげ、お豆腐 かつお節、いわし節	牛乳、煮干し 青のり、のり 昆布	にんにく かぼちゃ	ごぼう、えだまめ 切干大根、ごまにん たまねぎ、だいこん 長ねぎ	ごはん、でん粉 三温糖、きび砂糖 じゃがいも 水あめ	大豆油 サラダ油	815 36.0 20.6 3.1	
7 月	新人戦練習休業日										
8 火	牛 乳	ごはん	キャベツメンチカツ/バックソース 豚肉とこんにゃくのみそ煮 豆腐スープ	豚肉 そば、大豆、鶏肉 絹ごし豆腐 なたね油	牛乳	にんにく	にんにく、しょうが たまねぎ、えだまめ はくさい、もやし、長ねぎ きくらげ、ごまにん キャベツ	ごはん きび砂糖、砂糖 小麦粉、パン粉	大豆油 ごま油	761 26.8 23.4 2.9	

日		献立名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのたらし						栄養価の表示	
				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		124kcal たんぱく質 g 脂質 g 糖質 g	
				1群 魚肉卵豆 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		
9水	牛乳 横割り丸パン	ハンバーグのきのこソース コロコロポテトサラダ 卵と白菜のスープ	ロース/ハム 鶏肉、鶏卵、豚肉	牛乳 生クリーム	にんにく ごま油	たまねぎ、ぶなしめじ しょうが/れんこん えのきたけ、はくさい たけのこ	ごはん じゃがいも 上白糖、でん粉	サラダ油 ラード マヨネーズ	782 32.9 34.7 3.9		
10木	牛乳 ごはん	ぎょうざ3個 炒めビーフン たまねぎのみそ汁 りんご	豚肉、木綿豆腐 油あげ、お豆腐 大豆粉、鶏肉	牛乳 煮干し	にんにく ごま油	しょうが、キャベツ たまねぎ、えのきたけ りんご	ごはん、ビーフン じゃがいも まめ、砂糖 小麦粉、でん粉	ごま油 サラダ油 ラード	794 26.8 20.7 2.4		
11金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 春雨サラダ 大学芋3個	豆腐、豚肉 大豆、お豆腐 ロース/ハム	牛乳	にんにく にら	たけのこ、干し椎茸 きくらげ、しょうが にんにく、長ねぎ しょうが、もやし	ごはん、上白糖 でん粉 さつまいも 春雨、三温糖	サラダ油 ごま油 大豆油、ごま	840 27.1 21.5 4.0		
15火	牛乳 ごはん	肉団子のごまがらめ4個 海藻サラダ 油揚げ入りはちみつ	鶏さくち、くわ、豚肉 鶏肉、かつお節	牛乳 わかめ、ふり 赤とさか、昆布 だし、昆布	にんにく	しょうが、だいこん ごぼう、長ねぎ たまねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、油揚げ パン粉、はちみつ	大豆油、ごま サラダ油 ドレッシング	833 33.8 22.9 2.7		
16水	牛乳 ミルクパン	オムレツのトマトソース きのこペンネのクリーム煮 キャベツのスープ煮	鶏卵、パラーペーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	ほうれんそう にんにく パセリ	たまねぎ、ぶなしめじ セロリ、しょうが キャベツ、にんにく	ミルク、パン 上白糖、マカロン じゃがいも でん粉	バター サラダ油 大豆油	767 27.7 32.0 3.8		
17木	牛乳 ごはん	カツオカツ/バックソース 鶏肉と大根の炒り煮 東松島産小松菜のみそ汁	カツオ、鶏肉 油あげ、木綿豆腐 お豆腐、かつお節	牛乳 煮干し	にんにく ごま油	しょうが、だいこん えだまめ、たまねぎ 長ねぎ、にんにく	ごはん、上白糖 じゃがいも パン粉、小麦粉	大豆油 サラダ油	790 29.2 22.1 2.8		
18金	牛乳 ごはん	ポークカレー 大豆と小魚のごまがらめ コールスローサラダ	鶏レバー、豚肉 いんげん豆、大豆	牛乳 スキムミルク チーズ かえり煮干し	にんにく ブロッコリー	たまねぎ、しょうが にんにく、グリーンピース りんご、えだまめ キャベツ、コーン しょうが	ごはん、上白糖 じゃがいも 上白糖	サラダ油、 アーモンド 大豆油、ごま ドレッシング	902 31.0 26.5 3.1		
21月	牛乳 ごはん	鶏肉のごまみそ焼き きんぴらごぼろ ワンタンスープ 花みかん	鶏肉、お豆腐 さつま揚げ、豚肉	牛乳	にんにく	ごぼう、にんにく ごんにゃく、はくさい たまねぎ、長ねぎ きくらげ、みかん	ごはん、上白糖 きび砂糖 ワンタン	ごま、ごま油、 サラダ油	744 33.4 17.4 2.5		
22火	牛乳 ごはん	もうかざめのカレーマリネ わかめのごま和え みそけんちん汁	もうかざめ 木綿豆腐、油揚げ かつお節、お豆腐	牛乳 わかめ 煮干し	ほうれんそう ごま油	もうかざめ だいこん、長ねぎ ごんにゃく、しょうが	ごはん、三温糖 上白糖、でん粉 じゃがいも	大豆油、ごま ごま油	762 33.0 21.0 3.3		
23水	牛乳 減塩パン	焼きそば えびしょうまい3個 ブルーベリー入り フルーツのヨーグルト和え	豚肉、えび、たら ぼたて	牛乳 ヨーグルト	にんにく ピーマン	もやし、たまねぎ キャベツ、しょうが みかん、パイナップル 黄桃、ブルーベリー	減塩パン 焼きそば、鶏 上白糖、パン粉 でん粉、小麦粉	サラダ油	876 31.4 23.3 3.5		
24木	牛乳 ごはん	白身魚フライビリ辛ソース すき昆布とさつま芋の煮物 チンゲン菜と卵のスープ	ホキ、油あげ 絹ごし豆腐、鶏肉	牛乳、すき昆布	にんにく チンゲンサイ	ごんにゃく、ごぼう 干し椎茸、きくらげ たまねぎ、えのきたけ	ごはん、三温糖 さつまいも きび砂糖、でん粉 小麦粉、パン粉	大豆油 ごま油	768 26.7 21.2 2.9		
25金	牛乳 ごはん	じゃが芋と鶏肉のアーモンド和え 根菜のサラダ えのきたけのみそ汁	鶏肉、まぐろ、油揚げ 木綿豆腐、油あげ かつお節、お豆腐	牛乳 煮干し	ピーマン にんにく	しょうが、ごぼう れんこん、コーン キャベツ、えのきたけ だいこん、長ねぎ	ごはん、でん粉 じゃがいも 上白糖	大豆油 アーモンド ドレッシング	828 33.5 21.8 2.5		
28月	牛乳 ごはん	笹かまのチーズピカタ もやしのビリ辛炒め 東松島産水菜のすまし汁 ★ヨーグルト	笹かま、鶏肉、豚肉 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳、チーズ だし、昆布 ヨーグルト	パセリ、にら にんにく お豆腐	もやし、長ねぎ えのきたけ、ぶなしめじ	ごはん、小麦粉 上白糖、さつまいも	サラダ油	766 33.8 16.6 2.4		
29火	牛乳 ごはん	いわしのパンパシソース 東松島産小松菜の湯煮和え キムチ豚汁 角チーズ	いわし、豚肉、お豆腐 木綿豆腐	牛乳 焼きのり チーズ	ほうれんそう ごま油 にんにく	長ねぎ、しょうが、もやし はくさい、だいこん えのきたけ、たまねぎ	ごはん、上白糖 じゃがいも でん粉	大豆油、ごま ごま油 サラダ油	788 32.3 24.1 3.2		
30水	牛乳 米粉パン	豆腐ハンバーグ照り焼きソース バターコーンポテト パンパシソース	鶏肉、豆腐 パラーペーコン	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	かぼちゃ にんにく	たまねぎ、コーン	米粉、パン、上白糖 でん粉、小麦粉 じゃがいも パン粉	バター ラード	880 32.3 35.0 4.6		
31木	牛乳 ごはん	チキンカツみそだれ 大根のそぼろ煮 わかめスープ	鶏肉、鶏卵、お豆腐 豚肉、木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんにく	しょうが、ごんにゃく だいこん、しょうが もやし、えのきたけ コーン、長ねぎ	ごはん、小麦粉 パン粉、きび砂糖 上白糖 じゃがいも	大豆油 ごま サラダ油	825 37.1 21.7 3.2		

※都合により献立を変更する場合があります。 ※本誌の食品は 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。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知り
たい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

献立の中に「塩ecoマーク」がついている日は、
塩分量が少ない献立の日です。
健康のために薄味に心がけましょう。 塩eco=減塩



11月給食だより (小学校)

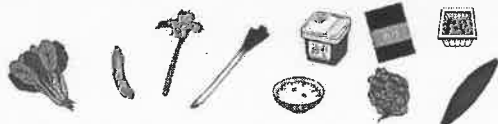


令和6年 11月号
東松島市学校給食センター (愛称ハッピート)
※東松島市のホームページにも掲載しています。

秋も深まり、山の紅葉も色づいてくる季節となりました。朝夕と冷え込む日も多くなり、日中との気温差で風邪をひきやすい時期です。これから寒さがますます厳しくなっていきます。食生活に気をつけて、風邪に負けない体作りをしていきましょう。

11月は「すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」

宮城県で生産・加工・出荷される食材を学校給食に利用して地域との結びつきを学び、望ましい食習慣や食生活などについて理解を深めようとするものです。毎月の給食にも東松島市産や宮城県産の食材をできるだけ取り入れていますが、今月は特に多く登場します。



小松菜・きゅうり・みつば・長ねぎ・白菜・チンゲン菜・ごはん・みそ・やきそば・きくらげ・さつまいも・納豆・海苔などは東松島市内で作られたものです。

毎日つく牛乳は、宮城県産です。

地場産品の一部を紹介します。

海苔

14日、22日
26日

令和4年10月より東松島市で養殖された生海苔から作られた味付け海苔と焼きのりを給食に提供しています。パリパリとして香ばしくとてもおいしい海苔です。

さつまいも

12日、18日

11月から東松島市鳴瀬地区で栽培されたさつまいもを使っています。11月～1月は、「紅あずま」という品種、2月からは「金時」という品種になるということです。ほくほくとした食感があり甘みが強く、さつま汁にしたり、小魚と揚げたてでからめたりして給食で提供しています。

焼きそば麺

20日

焼きそばの麺は、東松島市内の小野寺製麺さんで作っています。麺を2度蒸して作る茶色の石巻焼きそばです。当日は、熱々の麺を納品して頂いています。

11月こんだてひょう

今月の食育相談日
11月19日(火)

「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)

こんだてめい			おもな食品名と体の中でのたたらき						栄養価の表示	
★各校配送			あかのなかなま 血や肉になる		みどりのなかなま 体の調子を整える		きいろのなかなま 熱や力のもとになる		エネルギー(kcal)	
			1群 魚肉類 豆類	2群 牛乳乳類 小豆 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)	
1 金	牛乳	ごはん	マカロニ/パックス ソース ポテトとかぼちゃのサラダ ひがしまつしさんごまつなみそ	木綿豆腐、油揚げ みそ、ローズハム まぐろ、ほたて	牛乳 煮干し	かぼちゃ にんじん ごま油	きゅうり、コーン 玉ねぎ、長ねぎ しょうが、だいこん	ごはん、上白糖 じゃがいも パン粉、小麦粉	大豆油 ノンエッグ マヨネーズ	637 21.3 24.4 2.0
5 火	牛乳	ごはん	とうふのちゅうかに ポークシューマイ(2こ) もやしのナムル	豚肉、木綿豆腐 鶏肉、ほたて	牛乳	にんじん ごま油	にんにく、しょうが たけのこ、きくらげ 大豆、もやし、玉ねぎ もやし	ごはん、上白糖 でん粉、小麦粉	サラダ油 ごま油 ラー油	581 26.1 17.8 2.2
6 水	牛乳	げんえん パン チョコ クリーム	とりにくのオレンジソース イトくんサラダ スープバゲティ	鶏肉 ハラペーコン 大豆粉	牛乳 生クリーム スキムミルク	ごま油 にんじん ブロッコリー	もやし キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、ぶなしめじ	減塩パン マーメレード 上白糖、でん粉 スバゲティ	バター ドレッシング 植物油	671 31.3 26.9 2.6

日	こんだてめい ★各校配送		おもな食品名と体の中でのばたらき						栄養価の表示 1人1食分(kcal) たんぱく質(g) たんぱく質(g) たんぱく質(g)	
			あかのなま 血や肉になる		みどりのなま 体の調子を整える		きいろのなま 熱や力のもとになる			
			1群 魚 肉 卵 豆 豆腐類	2群 牛乳 乳類 小豆 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 木	牛乳	ごはん	ささかまのなんぶあげ ひじきとあつあげのもの とんじる	鶏肉、厚揚げ 木綿豆腐、鶏卵 かつお節、みそ	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん	ごぼう、えだまめ ごぼう、だいこん きくらげ、長ねぎ まいいたけ、長ねぎ	ごはん、上白糖 ごま油 ごま油	600 25.6 20.6 1.9	
8 金	牛乳	ごはん	ドライカレー わかめスープ フルーツのヨーグルトあえ	豚肉、大豆 鶏肉、木綿豆腐 木綿豆腐	牛乳、わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ、にんにく、しょうが りんご、もやし、えのきだけ コーン、長ねぎ、みかん パイナップル、黄桃 いちご、ブルーベリー	ごはん、上白糖 じゃがいも ごま油	604 27.4 14.6 2.2	
11 月	牛乳	ごはん	もうかざめのパンパサソース だいこんとぶたにくのオイスターいため とうろくわかめのみそしる ★ヨーグルト	もうかざめ 豚肉、木綿豆腐 油揚げ、みそ	牛乳、わかめ ヨーグルト 煮干し	にんじん ごま油	長ねぎ、しょうが だいこん、えだまめ えのきだけ、ごぼう、 玉ねぎ	ごはん、上白糖 三温糖、でん粉 ごま油	640 28.7 19.0 2.3	
12 火	牛乳	ごはん	あつやきたまごのおろしあんかけ わかめのごまあえ ひがしまつしさんごまつなみそ ★のびるさんだいのなつとう	鶏肉、かつお節 鶏肉、木綿豆腐 みそ、納豆	牛乳、わかめ だし昆布	ほうれんそう ごま油 にんじん	だいこん、もやし ごぼう、きくらげ 長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉 ごま油	634 28.4 20.7 2.5	
13 水	牛乳	よこわり まるパン	ハンバーグでりきソース だいのトマトに きのこチャウダー	豚肉 ウィンナー 大豆、鶏肉 ハラペーコン	牛乳 スキムミルク チーズ 生クリーム	トマト、パセリ にんじん パプリカ	玉ねぎ、にんにく ぶなしめじ、長ねぎ エリンギ	丸パン、上白糖 でん粉、マカロニ じゃがいも	オリブ油 バター ラード	698 30.5 29.4 2.7
14 木	牛乳	ごはん	とりにくのみそチーズやき ひがしまつしさんごまつなみそ カレーはーとじる りんご イートきゅうしよくのみ	鶏肉、みそ いんげん豆 豚肉、油揚げ かつお節	牛乳 チーズ 焼色のみ	ごま油 にんじん トマト	もやし、キャベツ 玉ねぎ、干し椎茸 ぶなしめじ、長ねぎ りんご	ごはん、上白糖 油揚げ、はちみつ ごま油	652 29.7 17.3 2.0	
18 月	牛乳	ごはん	マーボーとうふ ひがしまつしさんごまつなみそ ひがしまつしさんごまつなみそ ごま油、ごまがらめ	豆腐、豚肉 大豆、みそ	牛乳、わかめ かえり煮干し	にんじん ごま油	干し椎茸、きくらげ しょうが、にんにく、長ねぎ たけのこ、大豆、やし きゅうり、えだまめ	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 ごま油 アーモンド	621 25.0 20.1 2.9	
19 火	牛乳	ごはん	さばのキムチやき にくじゃが はるさめスープ	さば、みそ 豚肉 ハラペーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ ごぼう、えだまめ きくらげ、きくらげ 長ねぎ	ごはん、上白糖 ごま油、ごま油 ごま油	643 24.5 24.1 2.4	
20 水	牛乳	げんえん パン	しおやきそば ウィンナーのケチャップがけ かいそうサラダ	豚肉 ポークウィンナー 焼きちくわ	牛乳 わかめ 赤とさか ふのり、昆布	にんじん ピーマン にんじん	しょうが、玉ねぎ もやし、キャベツ きゅうり、だいこん	減塩、パン 焼色、ごま油 上白糖	サラダ油 ドレッシング	630 25.0 24.3 2.9
21 木	牛乳	ごはん	とりにくのこうみソース キャベツとやしののりからいため あなふのみそしる	鶏肉、豚肉 木綿豆腐、みそ	牛乳 煮干し	にんじん ごま油	もやし、長ねぎ だいこん、えのきだけ しょうが、キャベツ 玉ねぎ	ごはん、上白糖 ごま油 ごま油	583 28.0 17.0 2.0	
22 金	牛乳	ごはん	さけフライ/バックソース ちくぜんに ひがしまつしさんみずなみそ ひがしまつしさんみずなみそ ひがしまつしさんみずなみそ	さけ、鶏肉 かつお節、鶏卵 納豆、豆腐	牛乳 だし昆布 味噌汁のみ	にんじん きぬさや 水菜	ごぼう、たけのこ 干し椎茸、れんこん きくらげ、にんにく ぶなしめじ	ごはん、上白糖 ごま油、ごま油 ごま油	606 29.3 18.1 1.9	
25 月	牛乳	ごはん	とうふハンバーグのあまずたれ きりしだいこんのいために キムチとんじる	鶏肉、豚肉 さつま揚げ みそ、かつお節 木綿豆腐	牛乳	にんじん	切干、大根、ごぼう たまご、えだまめ きくらげ、だいこん えのきだけ、玉ねぎ 長ねぎ、長ねぎ	ごはん、上白糖 ごま油、ごま油 ごま油	610 23.8 20.4 2.4	
26 火	牛乳	ごはん	とりにくののりからあげ きんぴらごぼう ひがしまつしさんチンゲンサイとたまごのスープ はなみかん	鶏肉 さつま揚げ 納豆、豆腐 鶏卵	牛乳 あおさ 焼色のみ	にんじん チンゲンサイ	しょうが、ごぼう ごぼう、きくらげ ごぼう、きくらげ ごぼう、きくらげ	ごはん、上白糖 ごま油、ごま油 ごま油	621 27.4 19.3 1.9	
27 水	牛乳	ソフト パン	スバゲティミートソース ポテトコロッケ/バックソース コーンサラダ	豚肉 ハラペーコン 大豆粉	牛乳 チーズ	にんじん トマト、パセリ にんじん かぼちゃ	玉ねぎ、にんにく しょうが、キャベツ きゅうり、コーン えだまめ、セロリ	ソフトパン スバゲティ、砂糖 じゃがいも、でん粉 パン粉、小麦粉	オリブ油 大白糖 ドレッシング	678 26.4 22.0 2.6
28 木	牛乳	ごはん	ちくわのいそべあげ はるさめのいためもの みそワンドソース ミニヨーグルトゼリー	鶏肉、豚肉 みそ	牛乳 あおさ 焼色のみ	にんじん にんじん	もやし、干し椎茸 きくらげ、にんにく しょうが、キャベツ	ごはん、上白糖 ごま油、ごま油 ごま油	大豆油 サラダ油 ごま油	608 20.7 17.7 2.4
29 金	牛乳	むぎ ごはん	ポークビーンズカレー ハムチーズピカタ ブロッコリーサラダ	鶏肉、豚肉 大豆、いんげん豆 ハム、鶏肉、かつお節 まぐろ、油揚げ	牛乳 スキムミルク チーズ だし昆布	にんじん ブロッコリー パプリカ トマト	玉ねぎ、しょうが にんにく、りんご キャベツ、きゅうり	ごはん、上白糖 ごま油、ごま油 ごま油	サラダ油 ドレッシング	685 25.8 20.9 2.6

※都合により献立を変更する場合があります。 ※本学の食品は 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。食物アレルギー等使用食品の詳細を知り
たい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

献立の中に「塩ecoマーク」がついている日は、
塩分量が少ない献立の日です。
健康のために薄味に心がけましょう。 塩eco=減塩

11月給食だより (中学校)



令和6年 11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。

秋も深まり、山の紅葉も色づいてくる季節となりました。朝夕と冷え込む日も多くなり、日中との気温差で風邪をひきやすい時期です。これから寒さがますます厳しくなっていきます。食生活に気をつけて、風邪に負けない体作りをしていきましょう。

11月は「すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」

宮城県で生産・加工・出荷される食材を学校給食に利用して地域との結びつきを学び、望ましい食習慣や食生活などについて理解を深めようとするものです。毎月の給食にも東松島市産や宮城県産の食材をできるだけ取り入れています。今月は特に多く登場します。



小松菜・きゅうり・みつば・長ねぎ・白菜・チンゲン菜・ごはん・みそ・やきそば・きくらげ・さつまいも・納豆・海苔などは東松島市内で作られたものです。

毎日つく牛乳は、宮城県産です。

地場産物の一部を紹介します。

海苔

14日、22日、26日

令和4年10月より東松島市で養殖された生海苔から作られた味付け海苔と焼きのりを給食に提供しています。パリパリとして香ばしくとてもおいしい海苔です。

さつまいも

12日、18日

11月から東松島市鳴瀬地区で栽培されたさつまいもを使っています。11月～1月は、「紅あずま」という品種、2月からは「金時」という品種になるということです。ほくほくとした食感があり甘みが強く、さつまいも汁にしたり、小魚と揚げてタレでからめたりして給食で提供します。

焼きそば麺

20日

焼きそばの麺は、東松島市内の小野寺製麺さんで作っています。麺を2度蒸して作る茶色の石巻焼きそばです。当日は、熱々の麺を納品して頂いています。

11月献立表

日	献立名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたるき						栄養価の表示 1人1食あたり(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g)
			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 海苔	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂	
1金	牛乳 ごはん	マグロカツ/バックソース ポテトとかぼちゃのサラダ 東松島産小松菜のみそ汁	木綿豆腐、油揚げ おせし、ローズハム まぐろ、ほたて	牛乳 煮干し	かぼちゃ にんじん ごま油	きゅうり、コン 玉ねぎ、長ねぎ しょうが、だいこん	ごはん、上白糖 じゃがいも パン粉、小麦粉	大豆油 ノンエッグ マヨネーズ	842 27.2 28.9 2.6
5火	牛乳 ごはん	豆腐の中華煮 ポークシューマイ (3個) もやしのナムル	豚肉、木綿豆腐 鶏肉、ほたて	牛乳	にんじん にら ごま油 ほうれん草	にんにく、しょうが たけのこ、きくらげ 大豆もやし、玉ねぎ もやし	ごはん、上白糖 でん粉、小麦粉	サラダ油 ごま油 ごま ラード	771 32.8 21.1 2.8
6水	牛乳 チョコ クリーム	鶏肉のオレンジソース イトくんサラダ スープパゲティ	鶏肉 バラベーコン 大豆粉	牛乳 生クリーム スキムミルク	ごま油 にんじん ブロッコリー	もやし キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、ぶなしめじ	減塩パン マーメレード 上白糖、でん粉 スバゲティ	バター ドレッシング 植物油	820 37.6 30.6 3.4

日		献立名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたるき						栄養価の表示	
				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		エネルギーkcal	たんぱく質g
				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	たんぱく質g	脂質g
7 木	牛乳	ごはん	笹かまの南部揚げ ひじきと厚揚げの煮物 豚汁	笹かまぼこ、鶏肉 豚肉、厚揚げ 木綿豆腐、鶏卵 かつお節、みそ	にんじん	ごぼう、えだまめ にんにく、だいこん ゆず、きくらげ まいにち、長ねぎ	ごはん、上白糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 サラダ油 ごま	783 31.2 23.9 2.6		
8 金	牛乳	ごはん	ドライカレー わかめスープ フルーツのヨーグルト和え	豚肉、大豆 鶏肉、木綿豆腐 木綿豆腐	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ、にんにく、しょうが りんご、もやし、えのきたけ コーン、長ねぎ、みかん パイナップル、黄桃 いちご、ブルーベリー	ごはん、上白糖 じゃがいも	サラダ油	777 33.6 16.6 3.0		
11 月	牛乳	ごはん	もうかざめのパンバンジーソース 大根と豚肉のオイスター炒め 豆腐とわかめのみそ汁 ★ヨーグルト	もうかざめ 豚肉、木綿豆腐 油揚げ、みそ	牛乳、わかめ ヨーグルト 煮干し	にんじん ごま油	長ねぎ、しょうが だいこん、えだまめ えのきたけ、にんにく 玉ねぎ	ごはん、上白糖 三温糖、でん粉 まめふ じゃがいも	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	840 35.6 22.6 2.9	
12 火	牛乳	ごはん	厚揚げ玉子のおろしあんかけ わかめのごま和え 東松島産さつま芋入りさつま汁 ★のびる産大豆の納豆	鶏肉、かつお節 鶏肉、木綿豆腐 みそ、納豆	牛乳、わかめ 煮干し だし昆布	ほうれんそう ごま油 にんじん	だいこん、もやし にんにく ごぼう、きくらげ 長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉 さつまいも	ごま サラダ油	799 33.6 22.9 3.1	
13 水	牛乳	横割り 丸パン	ハンバーグ照り焼きソース 大豆のトマト煮 きのこチャウダー	豚肉 ウインナー 大豆、鶏肉 ハラペーコン	牛乳 スキムミルク チーズ 生クリーム	トマト、パセリ にんじん パプリカ	玉ねぎ、にんにく ぶなしめじ エリンギ	丸パン、上白糖 でん粉、マカロニ じゃがいも	オリーブ油 バター ラード	867 37.4 35.1 3.8	
14 木	牛乳	ごはん	鶏肉のみそチーズ焼き ★東松島産小松菜の海苔和え カレーはっと汁 りんご	鶏肉、みそ いんげん豆 豚肉、油揚げ かつお節	牛乳 チーズ 焼き色、みそ	ごま油 にんじん トマト	もやし、キャベツ 玉ねぎ、干し椎茸 ぶなしめじ、長ねぎ りんご	ごはん、上白糖 油揚げ、はっと さつまいも	サラダ油	842 36.5 20.0 2.6	
18 月	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 東松島産小松菜の中華和え 東松島産さつま芋と小魚のごまがらめ	豆腐、豚肉 大豆、みそ	牛乳、わかめ かえり煮干し	にんじん にら ごま油	干し椎茸、きくらげ しょうが、にんにく、長ねぎ たけのこ、大豆もやし きゅうり、えだまめ	ごはん、上白糖 でん粉、きくらげ さつまいも 三温糖	サラダ油 ごま油 大豆油 ごま アーモンド	809 30.6 23.4 3.8	
19 火	牛乳	ごはん	さばのキムチ焼き 肉じゃが 春雨スープ	さば、みそ 豚肉 ハラペーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ にんにく、えだまめ きくらげ、きくらげ 長ねぎ	ごはん、三温糖 じゃがいも きくらげ、春雨	サラダ油 ごま油	833 29.8 28.7 3.1	
20 水	牛乳	減塩 パン	塩焼きそば ウインナーのケチャップがけ 海藻サラダ	豚肉 ソーウインナー 焼き、ちくわ	牛乳 わかめ 赤とさか ふのり、昆布	にんじん ピーマン にんじん	しょうが、玉ねぎ もやし、キャベツ きくらげ、だいこん	減塩パン 焼きそば、上白糖	サラダ油 ドレッシング	776 30.2 26.9 3.6	
21 木	牛乳	ごはん	鶏肉の香味ソース キャベツともやしのピリ辛炒め 油揚げのみそ汁 お魚ふりかけ	鶏肉、豚肉 木綿豆腐、みそ かつお節 いわし節	牛乳 昆布、青のり のり、煮干し	にら にんじん ごま油 かぼちゃ	もやし、長ねぎ だいこん、えのきたけ しょうが、キャベツ 玉ねぎ	ごはん、でん粉 上白糖、あめ じゃがいも 油揚げ	大豆油 サラダ油 ごま ごま油	765 35.0 19.9 2.8	
22 金	牛乳	ごはん	鮭フライ/バックソース 筑前煮 ★東松島産水菜のかきたま汁 東松島産味付けのり	さけ、鶏肉 かつお節、鶏卵 納豆、豆腐	牛乳 だし昆布 味付けのり	にんじん きぬさや 水菜	ごぼう、たけのこ 干し椎茸、れんこん ゆず、にんにく ぶなしめじ	ごはん、上白糖 でん粉、きくらげ ライ麦粉、パン粉 小麦粉	大豆油 ごま油	783 35.6 20.8 2.5	
25 月	牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグの甘酢たれ 切干大根のゆめ煮 キムチ豚汁	鶏肉、豚肉 さつま揚げ みそ、かつお節 木綿豆腐	牛乳	にんじん	切干大根、にんにく たまご、たけのこ ゆず、にんにく えのきたけ、玉ねぎ、長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、きくらげ じゃがいも パン粉、小麦粉	サラダ油 ラード	783 28.8 23.5 3.1	
26 火	牛乳	ごはん	鶏肉の海苔空揚げ きんぴらごぼう ★東松島産チンゲン菜と卵のスープ 花みかん	鶏肉 さつま揚げ 納豆、豆腐 鶏卵	牛乳 あおさ 焼き色、みそ	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが、ごぼう にんにく、きくらげ 玉ねぎ、えのきたけ みかん、にんにく	ごはん、上白糖 でん粉 きくらげ	大豆油 ごま サラダ油	796 33.7 22.5 2.6	
27 水	牛乳	ソフト パン	スバゲティミートソース ボテコロッケ/バックソース コーンサラダ	豚肉 ハラペーコン 大豆粉	牛乳 チーズ	にんじん トマト、パセリ にんじん かぼちゃ	玉ねぎ、にんにく しょうが、キャベツ きくらげ、コーン えだまめ、セロリ	ソフトパン スバゲティ、砂糖 じゃがいも、でん粉 パン粉、小麦粉	オリーブ油 大豆油 ドレッシング	875 33.0 27.0 3.5	
28 木	牛乳	ごはん	ちくわの磯辺揚げ 春雨の炒め物 みそワンタンスープ ミニヨーグルトゼリー	ちくわ、豚肉 みそ	牛乳 あおさ 発酵乳	にんじん にら チンゲンサイ	もやし、干し椎茸 きくらげ、コーン、玉ねぎ 長ねぎ、にんにく しょうが、キャベツ	ごはん、小麦粉 きくらげ、春雨 上白糖、でん粉 ワンタン	大豆油 サラダ油 ごま油	814 26.6 22.6 3.1	
29 金	牛乳	麦 ごはん	ポークビーンズカレー ハムチーズピカ プロコリーサラダ	鶏肉、豚肉 大豆、いんげん豆 ハム、鶏卵、かつお節 まぐろ、油揚げ	牛乳 スキムミルク チーズ だし昆布	にんじん プロコリー パプリカ トマト	玉ねぎ、しょうが にんにく、りんご キャベツ、きくらげ	ごはん、米粒麦 じゃがいも、砂糖 でん粉	サラダ油 ドレッシング	865 30.8 23.6 3.1	

※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。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

献立の中に「塩ecoマーク」がついている日は、塩分量が少ない献立の日です。

健康のために薄味に心がけましょう。 塩eco=減塩



12月給食だより (小学校)

令和6年 12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

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。

朝タ一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス、風邪などへの予防をしっかりしましょう。感染症予防の第一の鉄則は、せっけんを使った正しい手洗い。外から戻ったとき、そして食事の前には必ず手を洗いましょう。また、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

■ 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)

- 2日(月) 桜華小5年1組
- 3日(火) 桜華小5年2組
- 4日(水) 桜華小4年生
- 5日(木) 大塩小4年生
- 6日(金) 大塩小4年生
- 10日(火) 桜華小6年1組
- 11日(水) 桜華小6年2組
- 12日(木) 赤井南小4年生
- 13日(金) 矢本西小4年生



今年の冬至は12月21日です。

給食では、前日の20日に「冬至かぼちゃ」が登場します。かぼちゃには、ビタミンAやビタミンCが多く、冬至の日にかぼちゃを食べて、無病息災を願う風習もあります。冬至の日の行事食や風習などを調べてみるのも楽しいですね。

12月 こんだてひょう

今月の食育相談日
12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、電話でくださるもよし、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

日		こんだてめい ★各校配食		おもな食品名と体のなごはたらき						栄養価の表示	
				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		エネルギー・たんぱく質	
				1卵 魚 肉 豆 豆腐 品	2卵 牛乳 乳 製品 品 小魚 海苔	3卵 鶏 魚 野菜	4卵 鶏 魚 野菜	5卵 米 パン めん いも 砂糖	6卵 油脂	1人1日あたり	たんぱく質
2月	牛乳	ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ あぶらふりにくじゃが ひがしまつしまさんはくさいのみそしる	鶏肉、鶏肉、豚肉 油揚げ、木綿豆腐 みそ、かつお節	牛乳、煮干し にんじん	たまねぎ、こんにやく えだまめ、ゆかり だいこん、えのきたけ 長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも きび砂糖、油揚げ	サラダ油	594 25.0 18.2 2.1		
3月	牛乳	ごはん	ささかまのいそべあげ ごぼうとぶたにくのみそいため はるさめスープ ★みやぎけんさんだいのなつとう	ささかま、豚肉 みそ、パラーベコン 鶏肉、鶏肉	牛乳、あおさ にんじん デンゲンサイ	しょうが、ごぼう えだまめ、ゆかり ごぼう、ゆかり 長ねぎ、こんにやく	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも きび砂糖、油揚げ	大豆油 ごま油 ごま	642 26.7 21.1 3.0		
4月	牛乳	げんえんパン	インディアンやきそば ポークシューマイ2こ フルーツのヨーグルトあえ	豚肉、鶏肉 水タテ、大豆粉	牛乳 ヨーグルト	もやし、たまねぎ キャベツ、しょうが みかん、パインアップル 黄桃、にんにく、いちご ブルーベリー	減塩パン 糖きび砂糖 上白糖、小麦粉 でん粉	サラダ油 ラード	685 26.2 18.7 2.5		
5月	牛乳	ごはん	さばのこちゅジャンだれ ひがしまつしまさん ちぢみほうれんそうのりあえ けんちんじる	さば、木綿豆腐 油揚げ、かつお節	牛乳 鶏、だし昆布	しょうが、もやし、にんにく だいこん、ごぼう ぶなしめじ、長ねぎ	ごはん、三温糖 でん粉 じゃがいも	ごま油 ごま	592 25.1 22.8 1.8		
6月	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 だいこんサラダ ひがしまつしまさんさつまいも ごさかなのごまがらめ	豆腐、豚肉 大豆、みそ	牛乳 かえり煮干し	にんじん にら ブロッコリー	たけのこ、干し椎茸 きゅうり、ごぼう にんにく、長ねぎ だいこん、コーン えだまめ	ごはん、上白糖 ごま油 アーモンド ごま油、ごま ドレッシング	サラダ油 ごま油 アーモンド 大豆油、ごま ドレッシング	625 24.5 19.6 2.6	
9月	牛乳	ごはん	あじフライ/バックソース とりにくとだいこんのいりに たまねぎのみそしる	あじ、鶏肉 木綿豆腐、油揚げ みそ、かつお節	牛乳、煮干し ごぼう、ごま	にんじん ごぼう、ごま	しょうが、だいこん えだまめ、たまねぎ えのきたけ、にんにく	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも、小麦粉 小麦粉	大豆油 サラダ油	592 24.7 18.0 2.2	
10月	牛乳	ごはん	とりにくのごまみそやき ひがしまつしまさんごまのちゅうかサラダ ひがしまつしまさんデンゲンサイとたまごのスープ ★ヨーグルト	鶏肉、みそ ごま、油揚げ 鶏、ごま、鶏肉	牛乳、わかめ ヨーグルト	ごぼう、ごま にんじん デンゲンサイ	しょうが、もやし、コーン きゅうり、ごぼう たまねぎ、えのきたけ	ごはん、上白糖 きび砂糖、でん粉	ごま油 ごま	645 30.6 20.1 2.7	
11月	牛乳	よわりまるパン	ハンバーグのトマトソース スパゲティソース ごめこシチュー	豚肉、鶏肉 パラーベコン ポークウインナー	牛乳 生クリーム	ほうれん草 にんじん ブロッコリー	たまねぎ、ぶなしめじ コーン、マッシュルーム にんにく	ごはん、上白糖 スパゲティ じゃがいも、米粉 でん粉	オリーブ油 バター ラード	665 28.3 26.2 2.8	
12月	牛乳	ごはん	もうかざめのねぎソース ひじきとれんこんのごもく みそワンタンスープ りんご	もうかざめ、鶏肉 さつま揚げ、大豆 豚肉、みそ	牛乳 ひじき	にんじん デンゲンサイ	長ねぎ、れんこん ごぼう、こんにやく たまねぎ、はくさい もやし、りんご にんにく、しょうが	ごはん、きび砂糖 上白糖、ワンタン でん粉	大豆油 ごま油 ごま	610 26.3 17.2 2.6	
13月	牛乳	むぎごはん	ハッシュドポーク ほしのコロッケ かいそうサラダ	鶏レバー、豚肉 焼きちくわ、鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ、グリーンピース ぶなしめじ、きゅうり キャベツ、コーン にんにく	ごはん、米、砂糖 じゃがいも、砂糖 小麦粉、パン粉 でん粉、水あめ	ラード サラダ油 大豆油 ドレッシング	656 19.5 19.2 2.9	
16月	牛乳	ごはん	あかうおのてりやき もやしののりからいため あぶらふりはつとじる はなみかん	赤身、豚肉、鶏肉 かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん	しょうが、もやし 長ねぎ、だいこん ごぼう、ぶなしめじ みかん	ごはん、上白糖 でん粉、油揚げ はつと	サラダ油	596 28.4 13.2 2.2	
17月	牛乳	ごはん	はるまき イトくんサラダ キムチとんじる	豚肉、みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん	もやし、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、しょうが	ごはん、上白糖 でん粉、砂糖 でん粉、小麦粉 薄粉、米粉、粉あめ	大豆油 サラダ油 ドレッシング ラード	567 18.6 18.4 1.8	
18月	牛乳	ミルクパン	オムレツのトマトソース チーズいりジャーマンポテト だいこんのスープに ミニようなしゼリー	鶏肉 パラーベコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ、セロリ しょうが、だいこん キャベツ、洋菜	ミルクパン 上白糖 じゃがいも でん粉、水あめ	バター サラダ油 大豆油	593 22.5 24.2 2.9	
19月	牛乳	ごはん	とりにくのバーベキューソース きんぴらごぼう ひがしまつしまさんさつまいものみそしる ひがしまつしまさんあじつけのり	鶏肉、さつま揚げ 油揚げ、木綿豆腐 みそ	牛乳、煮干し 味噌汁、だし昆布	にんじん	玉ねぎ、りんご、ごぼう こんにやく、だいこん 長ねぎ	ごはん、はちみつ きび砂糖 さつまいも	サラダ油 ごま油	582 31.1 14.4 2.2	
20月	牛乳	ごはん	しろみさかなフライ/バックソース すきやき とうじかぼちゃ	ホキ、豚肉 木綿豆腐 あずき	牛乳	にんじん かぼちゃ	はくさい、干し椎茸 えのきたけ、長ねぎ こんにやく	ごはん、きび砂糖 三温糖 パン粉、小麦粉 でん粉	大豆油 サラダ油	614 24.3 17.2 2.0	
23月	牛乳	ごはん	てづくりフライドチキン チーズいりイタリアンサラダ ABCパスタスープ ★クリスマスチョコケーキ	鶏肉 ポークウインナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー パセリ にんじん	しょうが、にんにく 長ねぎ、たまねぎ キャベツ、きゅうり だいこん、セロリ	ごはん、でん粉 マカロニ チョコレートケーキ	ごま油 大豆油 サラダ油 ドレッシング	620 26.7 19.8 1.9	

※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。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は 詳細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。

◎献立の中に「エコマーク」がついている日は、
減分量が少ない献立の日です。
健康のために薄味を心がけましょう。



12月給食だより (中学校)

令和6年 12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

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。

朝タ一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス、風邪などへの予防をしっかりとしましょう。感染症予防の第一の鉄則は、せっけんを使った正しい手洗いです。外から戻ったとき、そして食事の前には必ず手を洗いましょう。また、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくります。

■ 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)

2日(月) 桜華小5年1組
3日(火) 桜華小5年2組
4日(水) 桜華小4年生
5日(木) 大塩小4年生
6日(金) 大塩小4年生
10日(火) 桜華小6年1組
11日(水) 桜華小6年2組
12日(木) 赤井南小4年生
13日(金) 矢本西小4年生



今年の冬至は12月21日です。

給食では、前日の20日に「冬至かぼちゃ」が登場します。かぼちゃには、ビタミンAやビタミンCが多く、冬至の日にかぼちゃを食べて、無病息災を願う風習もあります。冬至の日の行事食や風習などを調べてみるのも楽しいですね。

12月 献立表

今月の食育相談日
12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のもよし、電話をくださるのもよし、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

日		献立名 ★各校配食	おもな食品名と体の中での働き						栄養価の表示 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g)
			あかのなま 血や肉になる		みどりのなま 体の調子を整える		きいろのなま 熱や力のもとになる		
			1卵 魚 肉 豆 豆製品	2卵 牛乳 乳製品 小魚 海藻	3野菜 緑黄色野菜	4卵 その他の野菜 果糖	5卵 米 パン めん いも 砂糖	6卵 油類	
2月	牛乳 ごはん	厚焼玉子のそぼろあんかけ 油麩入り肉じゃが 東松島産はくさいのみそ汁	鶏肉、鶏肉、豚肉、 油揚げ、木綿豆腐 みそ、かつお節	牛乳、煮干し	にんじん	たまねぎ、こんにやく えだまめ、はくさい だいこん、えのきたけ 長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも きび砂糖、油類	771 30.8 21.2 2.7	
3火	牛乳 ごはん	桜かまのいそべ揚げ ごぼうとぶた肉のみそ炒め 春雨スープ ★宮城県産大豆の納豆	ささかまぼこ、豚肉、 油揚げ、木綿豆腐 納豆、鶏卵	牛乳、あおさ	にんじん デンゲンサイ	しょうがごぼう えだまめ、玉ねぎ きくらげ、はくさい 長ねぎ、こんにやく	ごはん、上白糖 でん粉 春雨、春雨 てんぷら粉	817 31.4 24.3 3.5	
4水	牛乳 減塩パン	インディアン焼きそば ポークシューマイ3個 フルーツのヨーグルトあえ	豚肉、鶏肉、 ホタテ、大豆粉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	もやし、たまねぎ キャベツ、しょうが みかん、パイナップル 桃、桃、にんじろい ブルーベリー	減塩パン 焼きそば、 上白糖、小麦粉 でん粉	887 33.5 22.9 3.2	
5木	牛乳 ごはん	さばのこちゅジャンだれ 東松島産ちぢみほうれん草の 海苔和え	さば、木綿豆腐、 油揚げ、かつお節	牛乳 焼きそば、 だし昆布	ほうれん草、 ごま、つな にんじん	しょうが、もやし、にんにく だいこん、ごぼう ぶなしめじ、長ねぎ	ごはん、三温糖 でん粉 じゃがいも	768 30.8 26.9 2.3	
6金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 大根サラダ 東松島産さつま芋と小魚のごまがらめ	豆腐、豚肉、 大豆、みそ	牛乳 かえり煮干し	にんじん にら ブロッコリー	たけのこ、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 えだまめ	ごはん、上白糖 でん粉 さつまいも、 三温糖	811 30.1 22.6 3.3	
9月	牛乳 ごはん	あじフライ/バックソース 鶏肉と大根の炒り煮 玉ねぎのみそ汁	あじ、鶏肉、 木綿豆腐、油揚げ みそ、かつお節	牛乳、煮干し	にんじん ごま、つな	しょうが、だいこん えだまめ、たまねぎ えのきたけ、にんにく	ごはん、上白糖 でん粉 まめふ、パン粉 小麦粉	765 30.3 20.6 2.7	
10火	牛乳 ごはん	鶏肉のごまみそ焼き 東松島産小松菜とツナの中巻サラダ 東松島産デンゲン菜と卵のスープ ★ヨーグルト	鶏肉、みそ、 まぐろ、油揚げ 絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳、わかめ ヨーグルト	ごま、つな パプリカ にんじん デンゲンサイ	しょうが、もやし、コーン きゅうり、きくらげ たまねぎ、えのきたけ	ごはん、上白糖 きび砂糖、でん粉	846 37.4 23.6 3.2	
11水	牛乳 横割り丸パン	ハンバーグのトマトソース スパゲティソース 米粉シチュー	豚肉、鶏肉、 パプリカ、コン ポークウインナー	牛乳 生クリーム	ほうれん草、 にんじん ブロッコリー	たまねぎ、ぶなしめじ コーン、マッシュルーム にんにく	丸パン、上白糖 スライス、 小麦粉、じゃがいも、米粉 でん粉	826 34.0 31.2 3.7	
12木	牛乳 ごはん	もうかざめのねぎソース ひじきとれんこんの五目煮 みそワンタンスープ りんご	もうかざめ、鶏肉、 さつま揚げ、大豆 豚肉、みそ	牛乳 ひじき	にんじん デンゲンサイ	長ねぎ、れんこん ごぼう、こんにやく たまねぎ、はくさい もやし、りんご にんにく、しょうが	ごはん、きび砂糖 上白糖、ワンタン でん粉	788 32.6 19.8 3.1	
13金	牛乳 煮ごはん	ハツシュドポーク 星のコロッケ 海藻サラダ	鶏肉、豚肉、 焼きちくわ、鶏肉	牛乳 生クリーム ふのり、わかめ 赤とさか、昆布	にんじん	たまねぎ、グリーンピース ぶなしめじ、きゅうり キャベツ、コーン にんにく	ごはん、米粒麦 じゃがいも、砂糖 小麦粉、パン粉 でん粉、水あめ	834 23.6 22.0 3.6	
16月	牛乳 ごはん	赤魚の照り焼き もやしのピリ辛炒め 油麩入りはっと汁 花みかん	赤魚、豚肉、鶏肉、 かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん	しょうが、もやし 長ねぎ、だいこん ごぼう、ぶなしめじ みかん	ごはん、上白糖 でん粉、油類 はっと	769 34.7 14.7 2.7	
17火	牛乳 ごはん	春巻き イトくんサラダ キムチ豚汁 角チーズ	鶏肉、みそ、 木綿豆腐	牛乳 チーズ	にんじん	もやし、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、しょうが	ごはん、上白糖 でん粉、小麦粉 春雨、米粉、あめ	801 25.1 26.5 2.8	
18水	牛乳 ミルクパン	オムレツのトマトソース チーズ入りジャーマンポテト 大根のスープ煮 ミニ洋梨ゼリー	鶏肉、 パプリカ、コン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ、セロリ しょうが、だいこん キャベツ、洋梨	ミルクパン 上白糖 じゃがいも でん粉、水あめ	756 28.0 30.3 3.8	
19木	牛乳 ごはん	鶏肉のバーベキューソース きんぴらごぼう 東松島産さつま芋のみそ汁 東松島産味噌汁のり	鶏肉、さつま揚げ、 油揚げ、木綿豆腐 みそ	牛乳、煮干し、 味噌汁のり	にんじん	玉ねぎ、りんご、ごぼう こんにやく、だいこん 長ねぎ	ごはん、はちみつ きび砂糖 さつまいも	749 37.6 16.2 2.7	
20金	牛乳 ごはん	白身魚フライ/バックソース すき焼き煮 冬至かぼちゃ	ホキ、豚肉、 木綿豆腐 あずき	牛乳	にんじん かぼちゃ	はくさい、干し椎茸 えのきたけ、長ねぎ こんにやく	ごはん、きび砂糖 三温糖 パン粉、小麦粉 でん粉	797 29.3 19.8 2.3	
23月	牛乳 ごはん	手作りフライドチキン チーズ入りイタリアンサラダ ABCバススープ ★クリスマスチョコケーキ	鶏肉、 ポークウインナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー パプリカ にんじん	しょうが、にんにく 長ねぎ、たまねぎ キャベツ、きゅうり だいこん、セロリ	ごはん、でん粉 マカロニ チョコレートケーキ	807 34.8 22.6 2.2	

※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。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は 詳細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。

◎献立の中に「塩ecoマーク」がついている日は、塩分量が少ない献立の日です。健康のために薄味を心がけましょう。



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)

10日(金)	西小3年生
27日(月)	赤井小
30日(木)	全中学校3年生

「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)

◎献立の中に「塩ecoマーク」がついている日は、塩分量が少ない献立の日です。塩eco
健康のために薄味を心がけましょう。

1月給食だより (中学校)



令和7年 1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)
10日(金) 西小3年生
27日(月) 赤井小
30日(木) 全中学校3年生

1月献立表

今月の食育相談日
1月17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	献立名		おもな食品名と体の中でのたらし						1人1日の目安	
			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人1日の目安	
			1卵 魚 肉 豆	2乳 牛乳 乳油 小豆 豆腐	3糖 砂糖 糖類	4油 植物油 菜油	5穀 米 パン めん いも 豆類	6野菜 海藻	1人1日の目安	
★各校配給										
8月	牛乳	鶏肉のカレー・フライ コーンスローサラダ スープ・バゲティ	鶏肉、鶏卵 バラベーコン	牛乳 生クリーム	にんにく パプリカ	キャベツ、きゅうり コーン、玉ねぎ ぶなしめじ	減塩パン 小麦粉、パン粉 スナック菓子 キャラメルクリーム	大豆油、バター ドレッシング ノンエッグ マヨネーズ	885 36.4 30.9 3.0	
9月	牛乳	ごはん	赤魚、豚肉、鶏肉 油揚げ、かつお節 いわし、鰯、みそ	牛乳 だし、昆布 青のり、のり	にんにく ごぼう かぼちゃ	玉ねぎ、こんにゃく えだまめ、だいこん ごぼう、はくさい 長ねぎ、ぶなしめじ	ごはん じゃがいも きび砂糖 すいじ、水あめ	サラダ油	801 35.2 17.7 2.8	
10月	牛乳	ごはん	ポークカレー 海苔サラダ 大豆と小豆のごまがらめ	鶏レバー 豚肉、いわし、干豆 焼きちくわ、大豆	牛乳 スキムミルク わかめ、のり 赤とまか、昆布 かえり、やきし	にんにく トマト	玉ねぎ、しょうが にんにく、りんご きゅうり、キャベツ コーン、えだまめ	ごはん、米麹 じゃがいも 上白糖	サラダ油 アーモンド 大豆油、ごま ドレッシング	865 30.7 22.9 3.2
14日	牛乳	ごはん	白身魚フライのピリ辛ソース 大根のごまそばろ煮 豆腐とわかめのみそ汁	ホキ 鶏肉、木綿豆腐 油揚げ、お豆	牛乳 わかめ 煮干し	にんにく ごぼう	にんにく、しょうが 長ねぎ、玉ねぎ えだまめ、玉ねぎ えのきたけ、こんにゃく	ごはん、上白糖 でん粉、まめふ パン粉、小麦粉 ごま	大豆油 サラダ油 ごま油	772 29.0 22.6 2.8
15日	牛乳	ハンパ割り丸パン	ハンバーグの照り焼きソース きのこペンネのクリーム煮 ポトフ・スープ 角チーズ	豚肉、鶏肉 バラベーコン ポークウインナー	牛乳 生クリーム チーズ	ほうれんそう にんにく	玉ねぎ、ぶなしめじ しょうが、だいこん キャベツ、にんにく	丸パン 上白糖、でん粉 マカロニ じゃがいも	サラダ油 バター ラー油	803 34.1 32.8 3.9
16日	牛乳	ごはん	鶏肉のレモンソース もやしのピリ辛炒め 春雨スープ 花みかん	鶏肉、豚肉 バラベーコン	牛乳	にら、にんにく チンゲンサイ	レモン、もやし 長ねぎ、玉ねぎ きくらげ、はくさい みかん	ごはん、でん粉 上白糖、春雨	大豆油 サラダ油 ごま油	778 35.3 19.9 3.0
17日	牛乳	ごはん	豆腐の中巻煮 ぎょうざ(2個) 東松島産小松菜とツナの中巻サラダ	豚肉、木綿豆腐 まぐろ、油揚げ 鶏肉、大豆粉	牛乳 わかめ	にんにく ごぼう パプリカ	しょうが、たけのこ はくさい、もやし コーン、きゅうり にんにく、キャベツ	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油 ラー油	804 30.6 24.4 2.9
20日	牛乳	ごはん	鮭フライ・バックソース ひじきとチーズのサラダ キムチ豚汁	鮭、まぐろ、油揚げ 豚肉、お豆 木綿豆腐	牛乳 ひじき チーズ	にんにく	きゅうり、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 じゃがいも パン粉、小麦粉 リッパン	大豆油 サラダ油	769 31.5 22.3 2.7
21日	牛乳	ごはん	春巻き チャーシュー豆腐 東松島産チンゲン菜と卵のスープ	豚肉、春巻き 豚汁、豆腐 鶏卵、鶏肉	牛乳 豆腐	にんにく チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、にんにく 玉ねぎ、えだまめ、かつお えのきたけ、キャベツ	ごはん、上白糖 でん粉、春雨 小麦粉、米粉 粉あめ	大豆油 サラダ油 ラー油	866 29.3 32.1 3.0
22日	牛乳	米粉パン	鶏肉のピザソース焼き イトくんサラダ マカロニ入りコンソープ	鶏肉 バラベーコン	牛乳、チーズ 生クリーム	トマト ごぼう にんにく パセリ	玉ねぎ、りんご、もやし キャベツ、きゅうり マッシュルーム コーン、にんにく	米粉パン お豆、いも マカロニ	バター リッパン ドレッシング	792 36.7 31.3 3.6
23日	牛乳	ごはん	厚揚げ玉子のおろしあんかけ 東松島産小松菜のおかかえみ もそけん汁 ★ヨーグルト	鶏肉、かつお節 木綿豆腐、油揚げ お豆	牛乳 ヨーグルト 煮干し	ごぼう にんにく	だいこん、もやし ごぼう、長ねぎ こんにゃく	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも ごま油	784 29.3 20.0 2.6	
24日	牛乳	かきやんごはん	さばの和風カレー・焼き 油揚げ入り肉じゃが 東松島産みづのすまし汁 ★はちみつゆずゼリー	さば、豚肉 油揚げ、絹ごし豆腐 かつお節、お豆	牛乳 だし、昆布 青のり、のり	にんにく 赤みずけ	しょうが、玉ねぎ こんにゃく、えだまめ 白梨、えのきたけ 長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、じゃがいも きび砂糖、油揚げ はちみつゆずゼリー きび砂糖	サラダ油	772 34.9 16.2 2.6
12月	牛乳	ごはん	カツカツ・バックソース 大根と豚肉のかき油炒め おぐすかけ 東松島産味噌汁	かつお節 豚肉、木綿豆腐 油揚げ、かつお節	牛乳 だし、昆布 味噌汁	にんにく 絹さや	だいこん、えだまめ 干し椎茸、玉ねぎ たけのこ、しょうが 玉ねぎ	ごはん、三温糖 みかん、じゃがいも 上白糖、でん粉 パン粉、小麦粉	大豆油 サラダ油	803 31.1 23.1 2.7
28日	牛乳	ごはん	笹かまの湯豆腐 東松島産さつま芋ときんぎょの煮物 東松島産小松菜のみそ汁 ★野菜産大豆の納豆	笹かまぼこ、鶏卵 油揚げ、木綿豆腐 お豆、納豆	牛乳、さき昆布 煮干し あおさ粉	にんにく 小松菜	こんにゃく、ごぼう 干し椎茸、えのきたけ だいこん、玉ねぎ 長ねぎ	ごはん、つぶあがり パン粉、さき昆布 きび砂糖 きび砂糖	大豆油 ごま油	800 32.5 23.2 2.8
29日	牛乳	ソフトパン	ソーセージ焼きそば かぼちゃコロケ ナタ豆コロッケ フルーツのヨーグルト和え	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんにく ピーマン かぼちゃ	もやし、玉ねぎ キャベツ、しょうが みかん、いちご バナナ、アップル、もも ブルーベリー	ソフトパン、米粉 小麦粉、じゃがいも 上白糖、パン粉 小麦粉、さき昆布 ナタ豆、ココ	サラダ油 大豆油	809 27.9 21.6 3.4
30日	牛乳	ごはん	牛タンつくねの照り焼き 東松島産ちぢみほうれん草の 海苔和え	牛タン、豚肉 鶏肉、かつお節	牛乳 焼酎、だし、昆布	ほうれんそう ごぼう にんにく	もやし、キャベツ、だいこん 長ねぎ、ぶなしめじ 玉ねぎ、しょうが、ごぼう	ごはん、三温糖 でん粉、油揚げ パン粉、お豆 すいじ、きび砂糖	ヒマワリ油	805 29.4 21.3 3.2
31日	牛乳	ごはん	ピピンパ(豚肉炒め物) ピピンパ(ナムル)・辛みそ みそワンタンスープ ミニりんごゼリー	豚肉、お豆	牛乳	ほうれんそう ごぼう にんにく チンゲンサイ	ぶなしめじ、たけのこ にんにく、しょうが、ごま 大豆、もやし、もやし 玉ねぎ、はくさい、長ねぎ	ごはん、きび砂糖 上白糖、三温糖 ワンタンスープ りんごゼリー	ごま油 ごま	776 32.9 20.9 3.3

※都合により献立を変更する場合があります。※本表の食品は 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。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は 詳細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。

◎献立の中に「地場ecoマーク」がついている日は、
塩分量が少な献立の日です。地場eco
健康のために薄味を心がけましょう。

給食週間中の郷土食や地場産食材を紹介します

おぐすかけ

おぐすかけは、宮城県の郷土食で、春と秋のお彼岸やお盆などに精進料理として食べられます。季節の野菜や豆腐、油揚げなどを入れた、トロミのある具沢山の汁物です。地域によって、うなぎを入れたり、豆豉や油麩を入れたりします。東北地域のおぐすかけは、トロミをつけた野菜の煮物を指すことが多いようです。

はっと汁

小麦粉で作った薄い生地を入れて煮る汁料理です。具材は、地域によって異なります。「はっと」の語源は諸説あり、当時の大名が「こんな美味しい物を農民に食べさせるのは、ご法度だ!!」と叫んだからという説もあります。宮城県の郷土食です。

笹かまぼこ

笹かまぼこは、白身魚をすりつぶし、笹の形にして焼いたものです。宮城県は、昔から漁業が盛んであったので、余った魚を長く保存するために考えられました。旧仙台藩主伊達家の家紋「竹に雀」に似て描かれている笹の形に似ていたことから、「笹かまぼこ」と名付けられたと言われています。

かぐや姫ごはん

大塩で作られたお米の品種「かぐや姫」です。かぐや姫が生まれたのは、1993年です。冷害で壊滅したササニシキの田んぼに3本の稲が残っていました。夏の切れ晴から3本の稲にそよ風が吹く光景が、まるでかぐや姫の姿に似ていたことからかぐや姫と命名されました。粘りと甘みが強く、一粒一粒まさが凝縮されています。

牛タン

仙台の名物といえる「牛タン」があげられます。牛タンは、戦後食料不足の時に、あまり食べることのなかった牛タンを食料として食料として開発したのが始まりとが。給食では牛タンつくねをオムレツ・ミートさん、減塩バージョンで作ってあります。

油麩

油麩は、宮城県豊美市に古くから伝わる食材で、小麦のたんばく質「グルテン」を植物油で揚げたものです。全国でも珍しい「揚げ麩」です。豚肉の代わりに使った「油麩丼」が有名ですが、給食では、おぐす汁やみそ汁、肉じゃがなどに入れて、おいしく食べています。

1/10 東松島産せり、今年も登場

宮城県のせりは、江戸時代から栽培されている特産品の一つで、全国1位の生産量があります。名取市や、石巻市の河北や大崎市の松山などでも盛んに生産されています。今月の七草ははっと汁に使われているせりは、東松島市の大塩地区で作られています。

2月給食だより (小学校)



令和7年 2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)

3日(月) 二中3年生
5日(水) 二中3年生
7日(金) 大塩小1年・2年生
南小1年・2年・3年生
10日(月) 宮野森小
20日(木) 二中1年・2年生
21日(金) 大塩小6年生

2月 こんだてひょう

今月の食育相談日
2月19日(水)

「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。
(Tel.24-9409)

日	こんだてめい ★は各校配送			おまな食品名と体の中でのほたらき								※栄養価の表示	
				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				エネルギー(kcal)	
				1群 魚肉卵豆 大豆製品	2群 牛乳乳製品 魚 小魚 海藻	3群 鶏黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)		
3月	牛乳	ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ ひがしまつしまさん ちぢみほうれんそうのおかかあえ カレーはっとうじる	鶏卵と肉 かつお節、ぶた肉 油揚げ	牛乳	ほうれんどう ごきつや にんじん	もやし、たまねぎ 干し椎茸、ぶなしめじ 根ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、あぶらふ はっとう	サラダ油	598 23.6 16.0 2.1			
4月	牛乳	ごはん	いわしごまフライ/バックソース いためビーフン ごまいりもやしスープ こくとうふくまめ	いわし、たら、イカ ぶた肉ととり肉 お豆、大豆	牛乳	にんじん にら	しょうが、もやし たまねぎ、コーン ぶなしめじ、煮ねぎ	ごはん、ビーフン じゃがいも、でん粉 パン粉、小麦粉 砂糖、黒糖	大豆油 ごま油 サラダ油 ごま	657 25.9 20.3 2.1			

日	こんだてめい ★は各校配送			おまな食品名と体の中でのほたらき								※栄養価の表示 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
				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 豆腐類	2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	3群 鶏 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			
5月	牛乳	ミルクパン	とりにくのマスタードやき ペンネのナポリタンソース コーンクリームスープ	とり肉、ロースハム バラベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ 生クリーム	にんじん パプリカ ブロッコリー トマト	たまねぎ、ぶなしめじ コーン、にんにく	ミルクパン 上白糖 マカロニ じゃがいも	サラダ油 バター ノンエッグ マヨネーズ	696 34.1 25.5 3.4		
6月	牛乳	ごはん	もうかざめのねぎソース にくじゃが とうふとわかめのみそしる	もうかざめ、ぶた肉 木綿豆腐、油揚げ お豆	牛乳、わかめ 煮干し	にんじん ごきつや	根ねぎ、たまねぎ こんにゃく、えだまめ だいこん、えのき、たけ しょうが	ごはん、きび砂糖 じゃがいも まめふ でんぷん	大豆油 ごま油、ごま サラダ油	615 27.4 19.3 2.3		
7月	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 だいこんサラダ ひがしまつしまさん さつまいもとごぼうのこまがらめ	豆腐、ぶた肉 大豆、お豆	牛乳 かえり煮干し	にんじん にら ブロッコリー	たけのこ、干し椎茸 きくらげ、しょうが 根ねぎ、にんにく だいこん、コーン えだまめ	ごはん、上白糖 でん粉、三温糖 さつまいも	サラダ油 ごま油 アーモンド 大豆油、ごま ドレッシング	625 24.5 19.6 2.6		
10月	牛乳	ごはん	はるまき もやしののりからいため はるさめスープ はるか	ぶた肉 バラベーコン	牛乳	にら、にんじん チンゲンサイ	もやし、根ねぎ、たまねぎ きくらげ、はくさい キャベツ、しょうが はるか	ごはん、上白糖 寒天、でん粉 小麦粉、米粉 粉あめ	大豆油 サラダ油 ラード	639 19.3 24.3 2.2		
12月	牛乳	チョコチップパン	とうふハンバーグでりやきソース バターコーンポテト ABCパスタスープ	豆腐、バラベーコン とり肉 ポークウィンナー	牛乳	にんじん	たまねぎ、コーン しょうが、はくさい だいこん、セロリ	チョコレート、パン 上白糖、でん粉 じゃがいも マカロニ、パン粉 小麦粉	バター サラダ油 ラード	688 24.1 31.9 3.0		
13月	牛乳	ごはん	ささかまのなんがあげ イトくんサラダ たまねぎのみそしる ★のびるさんだいのなつとう	笹かまぼこ、鶏卵 木綿豆腐、油揚げ お豆、納豆	牛乳 煮干し	ごきつや にんじん	もやし、キャベツ きゅうり、たまねぎ えのき、たけ、だいこん	ごはん、天ぷら粉 じゃがいも まめふ	ごま 大豆油 ドレッシング	620 27.1 21.3 2.1		
14月	牛乳	むぎごはん	ポークカレー ハートがたさつまいもコロツケ ブロッコリーサラダ	鶏レバー、ぶた肉 いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ、しょうが にんにく、グリーンピース りんご、だいこん きゅうり、コーン	ごはん、米粒麦 じゃがいも さつまいも、砂糖 水あめ、小麦粉 でん粉、パン粉	サラダ油 大豆油 ドレッシング	728 21.3 21.0 2.4		
17月	牛乳	ごはん	さばのごまふうみやき コロコロポテトサラダ キムチとんじる ひがしまつしまさんあじつけのり	さば、お豆 ロースハム ぶた肉、木綿豆腐	牛乳 味噌汁、お豆	にんじん	しょうが、根ねぎ、きゅうり コーン、はくさい だいこん、えのき、たけ たまねぎ	ごはん、上白糖 じゃがいも	ごま サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	616 27.1 21.4 2.3		
18月	牛乳	ごはん	にくだんごのあますがらめ3こ とりにくとだいこんのいりに わかめスープ	ぶた肉、とり肉 木綿豆腐	牛乳、わかめ	にんじん	しょうが、だいこん えだまめ、もやし えのき、たけ、コーン 根ねぎ、玉ねぎ にんにく	ごはん、上白糖 でん粉、パン粉 じゃがいも	大豆油 サラダ油 ごま	603 26.2 19.4 2.5		
19月	牛乳	せわりソフトパン	ミートサンド ひがしまつしまさんチンゲンサイと たまごのスープ フルーツのヨーグルトあえ	ぶた肉、鶏レバー 大豆、絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳、チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲンサイ トマト	たまねぎ、きくらげ えのき、たけ、みかん パインアップル、黄桃 いちご、ブルーベリー にんにく	ソフトパン、上白糖 でん粉、ゼリー	サラダ油	616 29.2 21.6 3.1		
20月	牛乳	ごはん	とりにくのしおからあげ ひじきとあつあけのにも おくずかけ	とり肉、厚揚げ 木綿豆腐、油揚げ かつお節	牛乳、ひじき だし昆布	にんじん 絹さや	しょうが、ごぼう えだまめ、こんにゃく 干し椎茸、たけのこ にんにく	ごはん、でん粉 上白糖、まめふ じゃがいも	ごま油 大豆油	621 30.8 19.4 1.8		
21月	牛乳	ごはん	あじフライ/バックソース ワインナーのケチャップがけ みそワンタンスープ ★りんごゼリー	あじ、まぐろ、油揚げ ぶた肉、お豆	牛乳、わかめ	ごきつや パプリカ にんじん チンゲンサイ	もやし、コーン、きゅうり たまねぎ、はくさい 根ねぎ、りんご にんにく	ごはん、きび砂糖 上白糖、ワンタン ゼリー、パン粉 小麦粉	大豆油 ごま油	628 23.1 18.3 2.5		
25月	牛乳	ごはん	ちくわのいそべあげ だいこんのそぼろに ひがしまつしまさんみずすなの かきたまじる	ちくわ、とり肉 かつお節、鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳、だし昆布 あおき粉	にんじん おき粉	しょうが、こんにゃく だいこん、えだまめ ぶなしめじ、はくさい	ごはん、上白糖 でん粉、小麦粉	大豆油 サラダ油	581 25.6 18.8 2.1		
26月	牛乳	げんえんパン	しおやきそば ウィンナーのケチャップがけ かいそうサラダ	ぶた肉 ポークウィンナー 焼きちくわ	牛乳、赤とさか わかめ、ふのり こんぶ	にんじん ピーマン ブロッコリー	しょうが、たまねぎ もやし、キャベツ だいこん、コーン	減塩パン 焼きそば、上白糖	サラダ油 ドレッシング	623 25.7 24.4 3.2		
27月	牛乳	ごはん	カツオカツ/バックソース きんぴらごぼう あぶらふのみそしる	かつお、とり肉 さつま揚げ 木綿豆腐、お豆	牛乳 煮干し	にんじん ごきつや	ごぼう、こんにゃく えのき、たけ、だいこん たまねぎ、しょうが	ごはん、きび砂糖 じゃがいも、油 砂糖、パン粉 小麦粉、でん粉	大豆油 ごま サラダ油	587 21.1 19.0 1.9		
28月	牛乳	ごはん	ヤンニョムチキン はるさめサラダ だいこんのスープに ★ヨーグルト	とり肉 ロースハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう パセリ	しょうが、根ねぎ、きゅうり もやし、セロリ だいこん、たまねぎ はくさい、にんにく	ごはん、でん粉 上白糖、寒天 三温糖	大豆油 ごま油 サラダ油	641 28.0 16.9 2.4		

※都合により献立を変更する場合があります。※本字の食品は、東松島市の地場産品です。
※献立表にはおまな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

献立の中に「塩ecoマーク」がついている日は、塩分量が少ない献立の日です。
健康のために薄味に心がけましょう。塩eco=減塩



2月給食だより (中学校)



令和7年 2月号
東松島市学校給食センター (愛称ハッピー)
※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)

3日(月) 二中3年生
5日(水) 二中3年生
7日(金) 大塩小1年・2年生
南小1年・2年・3年生
10日(月) 宮野森小
20日(木) 二中1年・2年生
21日(金) 大塩小6年生

2月 献立表

今月の食育相談日
2月19日(水)

「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。
(Tel.24-9409)

日	献立名 ★は各校配送			おもな食品名と体の中でのたたらき						栄養価の表示	
				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		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				1卵 魚 肉 卵 豆 豆腐品	2卵 牛乳 乳類 品 小魚 海藻	3卵 緑黄色野菜	4卵 その他の野菜 きのこ 果物	5卵 米 パン めん いも 砂糖	6卵 油脂	100gあたり	100gあたり
3月	牛乳	ごはん	厚焼玉子のそぼろあんかけ 東松島産ちぢみほうれん草の おかか和え	鶏胸肉と肉 かつお節、ぶた肉 油揚げ	牛乳	豚うれんどう ごまつゆ にんじん	もやし、たまねぎ 干し椎茸、ぶなしめじ 椎茸	ごはん、上白糖 でん粉、あぶら ばとん	サラダ油	776 28.8 18.4 2.6	
4月	牛乳	ごはん	いわし香味フライ/バックソース 炒めビーフン ごま入りめやしスープ 黒糖福豆	いわしら、イカ ぶた肉と肉 おぎな大豆	牛乳	にんじん ピーマン にら	しょうが、もやし たまねぎ、コーン ぶなしめじ、菜の花	ごはん、ビーフン じゃがいも、でん粉 パン粉、小麦粉 砂糖、黒糖	大豆油 ごま油 サラダ油	817 30.2 22.2 2.5	

日	献立名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						※栄養価の表示 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
			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卵 魚 肉 卵 豆 豆腐品	2卵 牛乳 乳類 品 小魚 海藻	3卵 緑黄色野菜	4卵 その他の 野菜 果物	5卵 米 パン めん いも 砂糖	6卵 油脂	
5月	牛乳	ミルク パン	とり肉、ローズハム バラベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ 生クリーム	にんじん パプリカ ブロッコリー トマト	たまねぎ、ぶなしめじ コーン、にんにく	ミルク、パン 上白糖 パルメザン マヨネーズ	サラダ油 バター マヨネーズ	874 41.4 31.1 4.4
6月	牛乳	ごはん	もつかざめのねぎソース 肉じゃが 豆腐とわかめのみそ汁	もつかざめ、ぶた肉 木綿豆腐、油揚げ お豆	牛乳、わかめ 煮干し	にんじん ごまつゆ	揚げたまねぎ ごぼう、にんじん、 だいこん、えのきたけ しょうが	大豆油 ごま油、ごま サラダ油	796 33.8 22.2 2.9
7月	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 大根サラダ 東松島産さつま芋と小魚のごまがらめ	豆腐、ぶた肉 大豆おぼろ	牛乳 かえり煮干し	にんじん にら ブロッコリー	揚げたまねぎ ごぼう、にんじん、 だいこん、コーン えだまめ	サラダ油 ごま油 アーモンド 大豆油、ごま ドレッシング	811 30.1 22.6 3.3
10月	牛乳	ごはん	香ばし もやしのピリ辛炒め 春雨スープ はるか	ぶた肉 バラベーコン	牛乳	にら、にんじん チンゲンサイ	もやし、揚げたまねぎ ごぼう、にんじん、 キャベツ、しょうが はるか	大豆油 サラダ油 ラー油	833 23.6 28.6 2.7
12月	牛乳	チョコ チップ パン	豆腐ハンバーグ、照り焼きソース バターコーンポテト ABCバスダースープ	豆腐、バラベーコン とり肉 ポークウィンナー	牛乳	にんじん	チョコレート、パン 上白糖、でん粉 じゃがいも、 マカロニ、パン粉 小麦粉	バター サラダ油 ラー油	868 29.1 39.0 3.5
13月	牛乳	ごはん	笹かまの南部揚げ イトくんサラダ 玉ねぎのみそ汁 ★のびる産大豆の納豆	笹かまぼこ、鶏卵 木綿豆腐、油揚げ お豆、納豆	牛乳 煮干し	ごまつゆ にんじん	もやし、キャベツ きゅうり、たまねぎ えのきたけ、だいこん	ごま 大豆油 ドレッシング	784 31.6 23.7 2.6
14月	牛乳	むぎ ごはん	ポークカレー ハート型さつま芋コロツケ ブロッコリーサラダ	鶏レバー、ぶた肉 いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ、しょうが にんにく、グリーンピース りんご、だいこん きゅうり、コーン	サラダ油 大豆油 ドレッシング	915 25.8 24.4 3.0
17月	牛乳	ごはん	さばのごま風味焼き コロコロポテトサラダ キムチ豚汁 東松島産味噌汁	さばおぼろ ローズハム ぶた肉、木綿豆腐	牛乳 味噌汁、 味噌汁	にんじん	しょうが、揚げたまねぎ コーン、はくさい だいこん、えのきたけ たまねぎ	ごま サラダ油 マヨネーズ	791 33.1 25.3 2.9
18月	牛乳	ごはん	肉団子の甘酢がらめ4個 とり肉と大根の炒り煮 わかめスープ お魚ふりかけ	ぶた肉、とり肉 木綿豆腐 かつお節、いわし、 お豆腐	牛乳、わかめ 青のり、 のり	にんじん かぼちゃ	しょうが、だいこん えだまめ、ゆで えのきたけ、コーン 揚げたまねぎ にんにく	大豆油 ごま油 ごま	787 32.7 22.6 3.4
19月	牛乳	胃腸 ソフト パン	ミートサンド 東松島産チンゲン菜と卵のスープ フルーツのヨーグルト和え	ぶた肉、鶏レバー 大豆、納豆、豆腐 鶏卵	牛乳、チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲンサイ トマト	たまねぎ、ごぼう えのきたけ、みかん パインアップル、 黄桃、いちご、 ブルーベリー にんにく	ソフト、パン、上白糖 でん粉、ゼリー	771 25.7 4.2
20月	牛乳	ごはん	とり肉の唐揚げ ひじきと厚揚げの煮物 おくら揚げ	とり肉、厚揚げ 木綿豆腐、油揚げ かつお節	牛乳、ひじき 絹さや	にんじん 絹さや	しょうが、ごぼう えだまめ、にんにく 干し椎茸、揚げたまねぎ にんにく	ごま油 大豆油 ごま	805 37.7 22.5 2.5
21月	牛乳	ごはん	あじフライ/バックソース 東松島産小松菜とツナの中華サラダ みそワンタンスープ ★りんごゼリー	あじ、まぐろ、油揚げ ぶた肉、お豆腐	牛乳、わかめ	ごまつゆ パプリカ にんじん チンゲンサイ	もやし、コーン、きゅうり たまねぎ、はくさい 揚げたまねぎ、 にんにく	大豆油 ごま油 ごま	806 28.2 21.2 2.9
25月	牛乳	ごはん	ちくわのいそべ揚げ 大根のそぼろ煮 東松島産水菜のかきたま汁 角チーズ	ちくわ、とり肉 かつお節、鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳、だし、 チーズ あおさ粉	にんじん お豆腐	しょうが、にんにく だいこん、えだまめ ぶなしめじ、はくさい	大豆油 ごま油 ごま	800 34.0 24.9 2.9
26月	牛乳	減塩 パン	塩焼きそば ウィンナーのケチャップがけ 海藻サラダ	ぶた肉 ポークウィンナー 焼きちくわ	牛乳、赤とさか ピーマン ごぼう、 にんじん	にんじん ピーマン ブロッコリー	しょうが、たまねぎ もやし、キャベツ だいこん、コーン	減塩、パン 砂糖、 上白糖	784 31.0 27.3 3.9
27月	牛乳	ごはん	カツオカツ/バックソース きんぴらごぼう 油揚げのみそ汁	かつお、とり肉 きんぴら、 木綿豆腐、お豆腐	牛乳 煮干し	にんじん ごまつゆ	ごぼう、にんにく えのきたけ、だいこん たまねぎ、しょうが	大豆油 ごま油 ごま	779 26.7 22.8 2.4
28月	牛乳	ごはん	ヤンニョムチキン 春雨サラダ 大根のスープ煮 ★ヨーグルト	とり肉 ローズハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 パセリ	しょうが、揚げたまねぎ もやし、セロリ だいこん、たまねぎ はくさい、にんにく	大豆油 ごま油 ごま	841 34.8 19.6 3.1

※都合により献立を変更する場合があります。 ※本字の食品は 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。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知り
たい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

献立の中に「塩ecoマーク」がついている日は、
塩分量が少ない献立の日です。
健康のために薄味に心がけましょう。 塩eco=減塩



3月給食だより (小学校)



今年度の給食もあと少しで終わります。元気に学校生活を送ることができましたか？3月は、1年のまとめの時期です。学校での生活を振り返り、進級、進学に向けて自分の生活を整える準備期間にしましょう。

令和7年 3月号
東松島市学校給食センター (愛称ハッピー) ※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)
4日(火) 全中学校3年生
6日(木) 全中学校
12日(水) 大曲小6年生・赤井小6年生
赤井南小6年生
19日(水) 全小学校

全国学校給食週間



食週間でした。週間を挟んで、給食センターでは、全小学校1年生の学年に給食訪問をしました。給食ができるまでをお話したり、調理で使う道具を持参して使う方を見てもらったりしました。子ども達が一生懸命配膳している様子を見た、嫌いだけどもやし1本食べられたよ、そっとささやく子どもとお話したり、とても楽しい時間を過ごすことができました。引き続き、安全で美味しい給食を提供していきます。

メッセージ
イラスト
ありがとう
ございます



各学校からイラストやメッセージなどをいただきました。たくさんの元気が出るメッセージをありがとうございました。今年も、給食川柳などもあり、ひねりが効いていて感心させられる一句もありました。給食センター職員で読ませていただいた後に、給食センター2階にある食育スペースに掲示させていただきます！



3月こんだてひょう

今月の食育相談日
3月19日(水)

「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いし、電話をくださるも良いし、お気軽にご相談下さい。(1624-9409)

日		こんだてめい ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき								12月分(円)	
				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		おまな食品名と体の中でのほたらき			
				1卵 魚 肉 豆 類	2牛乳 乳類 豆 類	3鶏 鶏肉 鶏卵	4鶏 その他 鶏肉 鶏卵	5鶏 米 パン 小麦 芋 豆 類	6卵 油 類				
3月	牛乳	わかめ ごはん	はながたとうるハンバーグでりやきソース れんこんとえだまめのサラダ はるさめスープ ミニももゼリー	鶏肉、豆腐、おから まぐろの油揚げ パルパレーン	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	れんこん、キャベツ きゅうり、えだまめ、にんにく はるさめ、きゅうり、しょうが はくさい、長ねぎ、もも	ごはん、上白糖 でん粉、春雨	ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	582 18.7 18.6 2.7			
4火	牛乳	ごはん	さばのしおやき にくじゃが たまごいりほくさいスープ	さば、豚肉、鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ、にんにく えだまめ、えのきたけ はくさい	ごはん じゃがいも えだまめ、上白糖 でん粉	サラダ油	645 27.9 24.2 2.2			
5水	牛乳	こめ きなこ パン	てづくりフライドチキン イートくんサラダ スープバゲティ	鶏肉 パルパレーン	牛乳 生クリーム	ごま油 にんじん	しょうが、にんにく 鶏肉、もやし きゅうり、玉ねぎ、レモン ぶなしめじ、キャベツ	米粉きなこパン でん粉 スパゲティ	ごま、大豆油 バター ドレッシング	654 31.4 25.7 2.7			
6木	牛乳	ごはん	じゃがいもとりにくのアーモンドあえ ごぼうのちゅうかサラダ ひきなのみそしる	鶏肉、ロースハム 木綿豆腐、油揚げ おせ	牛乳、煮干し にんじん	ピーマン にんじん	しょうが、ごぼう コンキョウ、ゆかり だいこん、はくさい 長ねぎ	ごはん、でん粉 じゃがいも、上白糖 三連糖、まめ	大豆油 アーモンド ごま油 ごま	650 28.3 19.1 2.3			
7金	牛乳	ごはん	さけフライ/バックソース きりぼしだいこんのいために キムチとんじる ★ヨーグルト	さけ、さつま揚げ 豚肉、おせ 木綿豆腐 かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん	切干大根、にんにく たまご、えだまめ はくさい、だいこん えのきたけ、玉ねぎ 長ねぎ	ごはん、きび砂糖 じゃがいも、ライ 麦 パン粉、小麦粉	大豆油 サラダ油	667 27.7 19.8 2.0			
10月	牛乳	ごはん	あつやきたまごのおろしあんかけ ほうれんそうのごまあえ あぶらふいりはっじくる ★のびるさんだいのなつとう とりにくのレモンソース マカロニサラダ とうふとわかめのみそしる ひがしまつしまさんあじつけのり	鶏卵、かつお節 鶏肉、納豆	牛乳、わかめ だし昆布	ほうれんそう ごま油 にんじん	だいこん、もやし ごぼう、長ねぎ まいりけ	ごはん、上白糖 でん粉、油揚げ はっじ	ごま	656 29.5 19.0 2.5			
11火	牛乳	ごはん	インディアンやきそば ポークシューマイ(2こ) かいそうサラダ コーヒーズきゅうりゅうのもと	鶏肉、ロースハム 木綿豆腐、油揚げ みそ	牛乳、わかめ 煮干し のり	にんじん ごま油	レモン、きゅうり キャベツ、玉ねぎ えのきたけ、コン	ごはん、でん粉 上白糖、きび砂糖 まめ、マカロニ	大豆油 ノンエッグ マヨネーズ	649 30.3 23.0 2.2			
12水	牛乳	けん えん パン	しょうが、玉ねぎ キャベツ、しょうが きゅうり、だいこん にんにく	豚肉、焼きもちく 鶏肉、ほたて	牛乳、わかめ 昆布、ふのり 赤とさか	にんじん ピーマン	もやし、玉ねぎ キャベツ、しょうが きゅうり、だいこん にんにく	減塩パン 焼きそば、きび 砂糖、小麦粉 でん粉	サラダ油 ラー油 ドレッシング	631 25.8 17.9 3.2			
13木	牛乳	ごはん	しょうが、玉ねぎ キャベツ、しょうが きゅうり、だいこん にんにく	ホキ、さつまあげ 絹ごし豆腐 鶏卵、鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく、しょうが 長ねぎ、ごぼう、いも きゅうり、にんにく 玉ねぎ、えのきたけ	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 パン粉、小麦粉	大豆油 ごま油 ごま	603 22.9 18.8 2.2			
14金	牛乳	ごはん	ドライカレー わかめスープ ナタデココいりフルーツの ヨーグルトあえ	豚肉、大豆 鶏レバー 木綿豆腐	牛乳、わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ、にんにく、コン しょうが、りんご、もも もやし、えのきたけ、いちご 長ねぎ、バナナ、アップル かかん、ブルーベリー	ごはん、上白糖 じゃがいも ナタデココ	サラダ油	604 27.4 14.6 2.2			
17月	牛乳	ごはん	あかおうのおあずだれ だいこんとぶたにくのゴマに あぶらふのみそしる きよみオレンジ	赤身、豚肉 木綿豆腐、おせ	牛乳 煮干し	にんじん ごま油	鶏肉、しょうが、はくさい だいこん、えだまめ えのきたけ、玉ねぎ にんにく、鶏肉、オレノ	ごはん、でん粉 上白糖 油揚げ	大豆油 ごま油 ごま	629 27.7 19.3 2.1			
18火	牛乳	ごはん	セルフチャーハンのご りおしまつしまさんごま油とバナナのちゅうかサラダ みそわんたんスープ ★おいおいデザート	豚肉、えび、鶏卵 まぐろの油揚げ おせ、かつお節 豆乳、大豆粉	牛乳、わかめ だし昆布	にんじん ごま油 パプリカ チンゲンサイ	玉ねぎ、長ねぎ、コン グリーンピース、もやし、レモン きゅうり、にんにく、いちご 大豆、もやし、はくさい	ごはん、きび砂糖 上白糖、ファンタ 麦芽糖、水あめ 米粉	サラダ油 ごま油	661 27.6 21.0 2.7			
19水	牛乳	ごはん	しょうが、玉ねぎ キャベツ、しょうが きゅうり、だいこん にんにく	鶏レバー、豚肉 鶏卵、ハム かつお節	牛乳、チーズ 生クリーム だし昆布	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース ぶなしめじ、キャベツ きゅうり、コン	ごはん、もち麦 砂糖、でん粉	サラダ油 でん粉 ドレッシング	662 21.6 21.0 2.7			
21金	牛乳	ごはん	ハッシュドポーク ハムチーズピカタ コールスロサラダ	鶏レバー、豚肉 鶏卵、ハム かつお節	牛乳、チーズ 生クリーム だし昆布	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース ぶなしめじ、キャベツ きゅうり、コン	ごはん、もち麦 砂糖、でん粉	サラダ油 でん粉 ドレッシング	662 21.6 21.0 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 東松島市の地場産品です。
※献立表にはおまな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

献立の中に「環境ecoマーク」がついている日は、
塩分量が少ない献立の日です。
健康のために薄味に心がけましょう。

環境eco=減塩



令和7年 3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。

(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)
4日(火) 全中学校3年生
6日(木) 全中学校
12日(水) 大曲小6年生・赤井小6年生
赤井南小6年生
19日(水) 全小学校

メッセージ
やイラスト
ありがとうございます

各学校からイラストやメッセージなどをいただきました。たくさん元気が出るメッセージをありがとうございました。今年も、給食川柳などもあり、ひねりが効いていて感心させられる一句もありました。給食センター職員で読ませていただいた後に、給食センター2階にある食育スペースに掲示させていただきます！



今月の食育相談日
3月19日(水)

「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。(TEL 24-9409)

日			献立名 ★各校校送		おまな食品名と体の中でのほたらき								EALocal	
					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		EALocal			
					1卵 豆 肉 品	2卵 牛乳 乳製品 品 小豆 海藻	3卵 野菜 野菜類	4卵 その他 野菜 果物	5卵 米 パン 米 小麦	6卵 油脂	EALocal	Local		
3月	牛乳	わかめごはん	花型豆腐ハンバーグ照り焼きソース れんこんと枝豆のサラダ 春雨スープ ミニ焼セリ	鶏肉、豆腐おから まぐろ油漬け バラベーコン	牛乳 わかめ	にんじん デングンサイ	れんこん、キャベツ きゅうり、たまご、にんにく 玉ねぎ、もやし、しょうが 玉ねぎ、えのきたけ	ごはん、上白糖 でん粉、春雨	ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	755	23.5	22.3	3.5	
4火	牛乳	ごはん	さばの塩焼き 肉じゃが 卵入り白菜スープ お魚ふりかけ	さば、豚肉、鶏肉 鶏卵、かつお節 いわし節	牛乳 青のり、のり	にんじん デングンサイ かぼちゃ	玉ねぎ、ごんにやく えだまめ、えのきたけ はくせい	ごはん じゃがいも きび砂糖 でん粉、水あめ	サラダ油 ごま	842	34.8	28.7	2.9	
5水	牛乳	米粉きなこパン	手作りフライドチキン イートくんサラダ スープバゲティ ★お祝いデザート	鶏肉 バラベーコン 豆腐、大豆粉	牛乳 生クリーム	ごきつせ にんじん	しょうが、ごんにやく 鶏骨、もやし、いちご きゅうり、玉ねぎ、レモン ぶなしめじ、キャベツ	米粉きなこパン スナバゲティ 麦芽糖、水あめ 米粉、でん粉	ごま、大豆油 ドレッシング	936	42.1	36.7	3.7	
6木	牛乳													
中学校卒業式														
7金	牛乳	ごはん	鮭フライ/バックソース 切干大根の炒め煮 キムチ餅汁 東松屋産いちご（2個）	さけ、さつま揚げ 豚肉、卵 木綿豆腐 かのお節	牛乳	にんじん	切干大根、ごんにやく たまご、ほうろく はくせい、いちご えのきたけ、玉ねぎ 鶏骨、いちご	ごはん、きび砂糖 じゃがいも、ライ麦 パン粉、小麦粉	大豆油 サラダ油	773	30.5	20.6	2.6	
10月	牛乳	ごはん	厚焼玉子のおろしあんかけ ほうろく、草のごま和え 油絵入りはっと汁 ★のびる産大豆の納豆	鶏肉、かつお節 鶏肉、納豆	牛乳、わかめ だし昆布	ほうろく、そう ごきつせ にんじん	だいこん、もやし ごぼう、鶏骨 まいいたけ	ごはん、上白糖 でん粉、油絵 はっと	ごま	827	34.6	20.8	3.1	
11火	牛乳	ごはん	鶏肉のレモンソース マカロニサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 東松屋産味付けのり	鶏肉、ロースハム 木綿豆腐、油揚げ みそ	牛乳、わかめ 茶巾のり	にんじん ごきつせ	レモン、きゅうり キャベツ、玉ねぎ えのきたけ、コーン	ごはん、でん粉 上白糖、きび砂糖 まめふ、マカロニ	大豆油 ノンエッグ マヨネーズ	833	36.8	26.9	2.7	
12水	牛乳	減塩パン	インディアン焼きそば ボーケッシュマイ（3個） 海苔サラダ コーヒー牛乳のもと	豚肉、焼きちくわ 鶏肉、ほたて	牛乳、わかめ 昆布、ふり 赤とさか	にんじん ピーマン	もやし、玉ねぎ キャベツ、しょうが きゅうり、だいこん にんにく	減塩パン 焼きそば 砂糖、小麦粉 でん粉	サラダ油 ラード ドレッシング	807	33.0	21.9	3.9	
13木	牛乳	ごはん	白身魚フライのチリソース きんぴらごぼろ 東松屋産デングンサイと卵のスープ	牛、さつまあげ ホシこ豆腐 鶏卵、鶏肉	牛乳	にんじん デングンサイ	にんにく、しょうが 鶏骨、ごぼう きくろ、にんにく 玉ねぎ、えのきたけ	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 パン粉、小麦粉	大豆油 ごま油 サラダ油 ごま	788	28.9	22.9	2.9	
14金	牛乳	ごはん	ドライカレー わかめスープ ナタデココ入りフルーツの ヨーグルト和え	豚肉、大豆 鶏肉、いわし 木綿豆腐	牛乳、わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ、にんにく、コーン しょうが、えだまめ もやし、えのきたけ、玉ねぎ 鶏骨、パインアップル みかん、ブルーベリー	ごはん、上白糖 パン粉 じゃがいも ナタデココ	サラダ油	777	33.6	16.6	3.0	
17月	牛乳	ごはん	赤魚の甘酢だれ 大根と豚肉のごま煮 油絵のみそ汁 清見オレンジ	赤魚、豚肉 木綿豆腐、卵	牛乳 煮干し	にんじん ごきつせ	鶏骨、しょうが、はくせい だいこん、えだまめ えのきたけ、玉ねぎ にんにく、清見オレンジ	ごはん、でん粉 上白糖 じゃがいも、油絵	大豆油 ごま油 ごま	806	33.8	22.8	2.7	
18火	牛乳	ごはん	セルフチャーハン器具 東松屋産小松菜とツナの中巻サラダ みそフナツナスープ ★ヨーグルト	豚肉、えび、鶏卵 まぐろ油漬け 卵、かつお節	牛乳、わかめ ヨーグルト だし昆布	にんじん、 ごきつせ パプリカ デングンサイ	玉ねぎ、鶏骨、コーン グリーンピース、もやし きゅうり、にんにく 大豆、もやし、はくせい	ごはん、きび砂糖 上白糖、ワタナ	サラダ油 ごま油	854	36.9	21.7	3.4	
19水	牛乳	バターロールパン	スパゲティミートソース タンドリチキン イタリアンサラダ 角チーズ	豚肉 バラベーコン 鶏肉	牛乳、チーズ ヨーグルト	にんじん トマト、パセリ ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ、にんにく しょうが、セロリ レモン、キャベツ きゅうり	バターロールパン スナバゲティ	オリーブ油 ドレッシング	875	42.5	28.4	3.5	
21金	牛乳	東松屋産いちご ごはん	ハッシュドポーク ハムチーズピカタ コールスロサラダ	鶏肉、ハーフ豚肉、ハーフ かつお節	牛乳、チーズ 生クリーム だし昆布	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース ぶなしめじ、キャベツ きゅうり、コーン にんにく	ごはん、もち麦 じゃがいも 砂糖、でん粉	サラダ油 ごま油 ドレッシング	861	26.7	24.9	3.8	

※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。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

献立の中に「塩ecoマーク」がついている日は、塩分量が少ない献立の日です。
健康のために薄味に心がけましょう。

