

# 6月給食だより

(中学校)

令和3年 6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

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置付けています。

### 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)

14日 全中学校	17日 東小4年	23日 大塩小5年	29日 大曲小5年
15日 全中学校	21日 全中学校	24日 大塩小5年、東小5年、未来中、二中	30日 大曲小5年
16日 全中学校		25日 大塩小5年、東小5年、未来中、二中	

## こんだて

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

日	こんだて名 ★各校配送	主な食品名と体の中でのほたらき						栄養価	
		あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる			
		1群 魚肉、卵、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		
1火	牛乳 ごはん	豆腐メンチカツ バックソース 炒めビーフン 味噌スープ	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん 青ピーマン にら	生姜、キャベツ 玉ねぎ、もやし 白菜、コーン 長ねぎ、にんにく	ごはん ビーフン 上白糖 パン粉	白絞油 ごま油 サラダ油	831 35.0 23.2 3.4
2水	牛乳 背割りソフトパン	ウインナーのケチャップかけ 大根サラダ 焼きそば	ウインナー 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 青ピーマン	大根、コーン もやし、玉ねぎ キャベツ、生姜	パン 焼きそば類	サラダ油	831 30.0 25.1 4.2
3木	牛乳 ごはん	赤魚のバンバンジーソース 結び昆布の五目煮 かき玉汁 レモンゼリー★	赤魚 鶏肉、大豆 かつお節、鶏卵 豆腐	牛乳、昆布 だし昆布	にんじん 糸みつば	長ねぎ、生姜 えだまめ、干し椎茸 こんにゃく、ごぼう きくらげ、レモン ナタデココ	ごはん 上白糖、でん粉 きび砂糖 グラニュー糖	ごま ごま油 サラダ油	792 35.4 18.6 2.7
4金	牛乳 麦ごはん	☒歯と口の健康週間(6月4~10日)☒ 大豆と小魚のごまがらめ 海藻サラダ ポークカレー	大豆、 鶏レバー、豚肉 いんげん豆	牛乳、チーズ かえり煮干し わかめ、ふのり 昆布、赤とさか スキムミルク	にんじん	えだまめ、きゅうり キャベツ、コーン、生姜 玉ねぎ、にんにく グリーンピース、りんご	ごはん 米粒麦 上白糖 じゃがいも	アーモンド 白絞油 ごま サラダ油	897 30.1 23.0 3.2
7月	牛乳 ごはん	きびなごカリカリフライ(3個) ひじきとごぼうのいり煮 じゃがいもとわかめ味噌汁 型抜きチーズ(いちご)	さつま揚げ かつお節 油揚げ、みそ 木綿豆腐	牛乳、きびなご ひじき、わかめ だし昆布 煮干し、チーズ スキムミルク	にんじん	ごぼう、こんにゃく えだまめ えのきたけ、生姜 いちご、レモン	ごはん、寒天 上白糖、でん粉 じゃがいも 米粉パン粉	白絞油 サラダ油	820 29.0 23.7 2.8
8火	牛乳 ごはん	ポークシューマイ(3個) 東松島産小松菜の中華和え マーボー豆腐	木綿豆腐 豚肉、大豆 みそ	牛乳、わかめ	にんじん にら	大豆、もやし、玉ねぎ きゅうり、干し椎茸 生姜、にんにく 長ねぎ、きくらげ	ごはん きび砂糖 でん粉 砂糖、小麦粉	ごま ごま油 サラダ油	868 33.9 26.9 4.7
9水	牛乳 横割り丸パン	ハンバーグきのこソース ジャーマンポテト キャベツのスープ煮	バラベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	えのきたけ たまごたけ、玉ねぎ セロリ、生姜 キャベツ、大根	パン、上白糖 じゃがいも でん粉	バター サラダ油	778 31.2 28.6 3.6

※都合により献立を変更する場合があります。太字斜体の食品は、東松島市の地場産物です。

※献立表にはおもな食品のみ記載しております。アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、アレルギー献立表を用意しておりますので、各学校にお問い合わせください。

## 今月の食育相談日 6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	こんだて名 ★各校配送	おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価	
		あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる			
		1群 魚肉、卵、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木	牛乳 ごはん	鮭のカレー竜田揚げ キャベツのごま炒め ワタンスープ	鮭、油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ、もやし 干し椎茸 たけのこ、白菜 長ねぎ、生姜	ごはん でん粉 上白糖 ワタタン	白絞油 サラダ油 ごま	804 32.4 21.2 2.5
11金	牛乳 ごはん	鶏肉のマスタード焼き ツナサラダ のっぺい汁 ぶどうゼリー★	鶏肉 まぐろ油漬け 豆腐、油揚げ かつお節	牛乳 わかめ だし昆布	にんじん	キャベツ、きゅうり 大根、ごぼう こんにゃく、長ねぎ ぶどう	ごはん 三温糖、でん粉 じゃがいも グラニュー糖	ごま油 ごま	796 32.1 31.0 2.8
14月	牛乳 ごはん	〇イート給食の日〇 揚げじゃがのそぼろ煮 イートくんサラダ 白菜と油揚げの味噌汁	豚肉、油揚げ かつお節、みそ 木綿豆腐	牛乳、煮干し	にんじん ごまつな	こんにゃく もやし、キャベツ きゅうり、白菜 長ねぎ、えだまめ	ごはん じゃがいも 上白糖 でん粉	白絞油 ごま油	827 28.1 24.4 2.4
15火	牛乳 ごはん	さばのねぎみそ焼き 莖わかめの炒り煮 東松島産みつばのすまし汁 旬の果物「メロン」	さば、みそ 油揚げ、大豆 かつお節 絹ごし豆腐	牛乳 くきわかめ わかめ だし昆布	にんじん 絹さや 糸みつば	長ねぎ、たまごたけ こんにゃく、生姜 大豆、もやし、干し椎茸 えのきたけ、メロン	ごはん きび砂糖 きざみ麩	ごま サラダ油	667 23.0 13.2 2.0
16水	牛乳 米粉パン	笹かまの磯辺揚げ もやしのソテー カレーうどん	笹かま、鶏卵 バラベーコン 豚肉 かつお節	牛乳 あおさ粉	チンゲンサイ にんじん	もやし、玉ねぎ 干し椎茸 グリーンピース	パン 天ぷら粉 うどん	白絞油 サラダ油	727 29.7 27.1 3.4
17木	牛乳 ごはん	ほっけの塩焼き 豚肉とキャベツのかき油炒め 豆腐スープ ヨーグルト★	ほっけ、豚肉 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	キャベツ、もやし 白菜、たけのこ 長ねぎ、きくらげ	ごはん	ごま油	801 34.7 19.9 3.7
18金	牛乳 ごはん	聖火スタート記念 東京オリンピック・パラリンピック応援給食 海苔唐揚げ ギリシャの家庭料理「ピクセメズ」 デンマークの料理「レビシスイア」	鶏肉、ウインナー ショルダーベーコン ひよこ豆	牛乳 のり あおさ粉	パセリ にんじん	生姜、玉ねぎ キャベツ、コーン セロリ、にんにく	ごはん 上白糖 でん粉 じゃがいも	白絞油 バター オリーブ油	881 37.5 23.4 3.4
21月	牛乳 ごはん	かつおのねぎソース カレー肉じゃが キャベツの味噌汁	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	長ねぎ、玉ねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ、生姜	ごはん でん粉、上白糖 じゃがいも きび砂糖	白絞油 ごま油 ごま サラダ油	683 30.7 20.4 2.7
22火	牛乳 ごはん	ツナ卵焼きあんかけ チンゲン菜のソテー きのこのスープ 鉄強化ヨーグルト★	ツナ、鶏卵、豚肉 ショルダーベーコン 木綿豆腐 かつおだし	牛乳 ヨーグルト 昆布だし	チンゲンサイ にんじん	白菜、きくらげ、生姜 たけのこ、干し椎茸 えのきたけ、もやし たまごたけ、長ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉	サラダ油	773 32.4 18.2 3.7
23水	牛乳 食パン	ミートサンド フルーツミックス コーンポタージュ	豚肉 大豆	牛乳 スキムミルク チーズ 生クリーム	にんじん 青ピーマン パセリ	玉ねぎ、いちご、黄桃 ブルーベリー みかん、にんにく パイナップル、コーン	パン 上白糖 じゃがいも	サラダ油 バター	883 36.8 21.5 3.7
24木	牛乳 ごはん	いわしの梅煮 豚肉とこんにゃくのみそ炒め 宮城県産の郷土料理「油麩入りはっと汁」 宮城県産味付けのり	いわし、豚肉 みそ、鶏肉 かつお節	牛乳 だし昆布 味付けのり	にんじん	にんにく、生姜 玉ねぎ、こんにゃく えだまめ、大根、梅 長ねぎ、干し椎茸	ごはん きび砂糖 砂糖、でん粉 油麩、すいとん	ごま油	811 35.5 18.1 3.9
25金	牛乳 ごはん	鶏ささみのレモン煮 ほうれん草のごま和え 豚汁	鶏ささみ、豚肉 豆腐、かつお節 みそ	牛乳、煮干し	ほうれん草 にんじん	レモン、もやし キャベツ、大根 ごぼう、白菜 こんにゃく、長ねぎ	ごはん でん粉 上白糖 じゃがいも	白絞油 ごま サラダ油	794 38.3 17.8 2.6
28月	牛乳 ごはん	あじの醤油麹焼き 豚肉とごぼうのみそ煮 宮城県産の郷土料理「おくずかけ」 プリン★	あじ、豚肉 みそ、木綿豆腐 油揚げ、豆乳 かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん 絹さや	ごぼう、こんにゃく 生姜、干し椎茸 たけのこ、えだまめ	ごはん、豆麩 きび砂糖 じゃがいも 上白糖、でん粉	サラダ油	809 35.6 16.9 2.8
29火	牛乳 ごはん	ポテトコロッケ バックソース 春雨の炒め物 わかめスープ	豚肉、木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	生姜、キャベツ、もやし 干し椎茸、たけのこ 長ねぎ、たまごたけ いんげん、玉ねぎ コーン	ごはん、春雨 きび砂糖 じゃがいも パン粉、小麦粉 でん粉	白絞油 サラダ油 ごま油 ごま	779 22.9 18.5 3.1
30水	牛乳 ココアパン	トマトグラタン ブロッコリーサラダ ミートボールのスープ 冷凍パイナップル★	鶏肉、豆腐 豚肉 おから	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	キャベツ、きゅうり 白菜、玉ねぎ パイナップル りんご、にんにく	パン じゃがいも 米粉、砂糖 パン粉、でん粉		877 25.7 34.8 4.0