

8・9月 給食だより (中学校)

令和3年 8・9月号
東松島市学校給食センター (愛称ハッピート)
※東松島市のホームページにも掲載しています。

楽しい夏休みが終わりました。元気に新学期を迎えることができましたか。バランスのとれた食事をして、十分な睡眠をとり、生活リズムを整えて、長い2学期を元気に楽しく過ごしましょう。

■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)

8月23日(月) 大曲小、大塩小 南小、桜華小 一中	9月7日(火) 西小5年 9月8日(水) 西小5年、桜華小6年 9月9日(木) 東小6年、西小5年	9月16日(木) 大曲小6年 一中 未来中3年	9月27日(月) 大曲小3年 西小3年、全中
9月1日(水) 赤井小6年	9月2日(木) 赤井小6年 大塩小6年	9月17日(金) 大曲小6年 一中3年	9月28日(火) 西小2年、全中 桜華小4年 宮野森小
9月2日(木) 赤井小6年 大塩小6年	9月3日(金) 大塩小6年 未来中	9月10日(金) 東小6年、宮野森小6年 9月15日(水) 一中2・3年 未来中3年	9月29日(水) 西小1年、全中 9月30日(木) 桜華小1年 宮野森小、未来中

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

日	こんだて名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価	
			あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる			
			1群 魚、肉、卵、豆、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		
23月	牛乳	ごはん	厚焼玉子のそぼろあんかけ カレー肉じゃが 茎わかめと白菜のスープ	鶏卵 鶏肉、豚肉 絹ごし豆腐 かつおだし	牛乳 茎わかめ 昆布だし	にんじん	玉ねぎ、こんにやく えだだま、もやし 干し椎茸、 長ねぎ 白菜、えのきたけ	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも きび砂糖	サラダ油	749 29.3 17.1 3.5
24火	牛乳	ごはん	さばのパンパンジーソース グリーンサラダ えのきたけの味噌汁 ぶどうゼリー★	さば 木綿豆腐 高野豆腐 かつお節、みそ	牛乳、煮干し	にんじん フロコリー	長ねぎ 、生姜 キャベツ、 きゅうり えのきたけ ぶどう	ごはん、上白糖 じゃがいも	ごま ごま油	853 31.7 27.7 2.6
25水	牛乳	ツイスト パン	かぼちゃコロック バックソース なすと大豆トマト煮 キャベツのスープ煮	バラベーコン 大豆、鶏肉	牛乳	トマト にんじん パセリ かぼちゃ	なす、玉ねぎ にんにく、セロリー パン粉、小麦粉 でん粉	ツイストパン マカロニ、砂糖 じゃがいも パン粉、小麦粉 でん粉	白絞油 オリーブ油 サラダ油	786 25.8 30.6 3.8
26木	牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグのてり焼き 結び昆布の五目煮 すいとん汁	鶏肉、大豆 かつお節 高野豆腐 豆腐、豚脂	牛乳、昆布	にんじん 糸みつば	生姜、えだだま ごぼう、こんにやく 大根、 長ねぎ すいとん 干し椎茸、玉ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉 きび砂糖 すいとん パン粉、小麦粉	サラダ油	869 32.1 23.5 2.9
27金	牛乳	麦 ごはん	ドライカレー フルーツミックス 豆腐スープ	豚肉、大豆 鶏レバー バラベーコン 絹ごし豆腐 なると巻	牛乳	にんじん 青ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ、にんにく 生姜、りんご、オレンジ みかん、ハイン、黄桃 白菜、たけのこ 長ねぎ 、 きくらげ	ごはん、米粒麦 上白糖	サラダ油 ごま油	826 31.7 17.2 2.7
30月	牛乳	ごはん	鶏肉のハーベキューソース 炒めビーフン 中華風コンスープ	鶏肉、豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん 青ピーマン ごまつな	玉ねぎ りんご 生姜、キャベツ コーン	ごはん はちみつ きび砂糖 ビーフン、でん粉	サラダ油 ごま油	782 37.3 16.6 3.1
31火	牛乳	ごはん	ちくわのいそべ揚げ 東松島産小松菜とコーンのサラダ みそけんちん汁	ちくわ、 みそ まぐろ油漬け 豆腐、油揚げ かつお節	牛乳 煮干し 青のり	ごまつな にんじん	もやし、コーン ごぼう、大根 長ねぎ 、こんにやく	ごはん じゃがいも 小麦粉 でん粉、砂糖	白絞油 ごま油	786 27.1 23.5 2.9
1水	牛乳	ココア パン	鶏肉のガーリック焼き 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 ミートボール	牛乳	パセリ にんじん ごまつな	玉ねぎ、白菜 にんにく	ココアパン 上白糖、でん粉 じゃがいも	バター 大豆油	781 36.6 26.0 4.1
2木	牛乳	ごはん	赤魚の照り焼き 豚肉とキャベツのかき油炒め わかめの味噌汁 アセロラゼリー★	赤魚 豚肉、木綿豆腐 油揚げ、 みそ かつお節	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	生姜、キャベツ もやし、 長ねぎ アセロラ 大根	ごはん 上白糖 でん粉 じゃがいも	ごま油	765 34.6 16.6 2.9
3金	牛乳	ごはん	大学芋(3個) 豆もやしのナムル マーボー豆腐	木綿豆腐、豚肉 大豆、みそ	牛乳	ごまつな にんじん にら	大豆もやし 干し椎茸、生姜 にんにく、 長ねぎ きくらげ	ごはん さつまいも 上白糖、でん粉 きび砂糖	白絞油 ごま ごま油 サラダ油	845 31.4 23.3 4.1
6月	牛乳	ごはん	ささみのカレーマリネ 東松島産小松菜のツナ和え 味噌スープ	鶏ささみ まぐろ油漬け 豚肉、 みそ	牛乳	ごまつな にんじん にら	もやし、キャベツ 玉ねぎ、白菜 ぶなしめじ 長ねぎ 、にんにく	ごはん でん粉 三温糖、上白糖	白絞油 ごま油 サラダ油	759 35.1 18.0 3.6
7火	牛乳	ごはん	鮭のねぎソース 茎わかめの炒り煮 青森県の郷土料理「せんべい汁」	鮭 油揚げ かつお節、鶏肉	牛乳 茎わかめ	にんじん	長ねぎ 、干し椎茸 こんにやく、大根 大豆もやし、ごぼう 白菜、ぶなしめじ	ごはん きび砂糖 かやきせんべい	ごま油 ごま サラダ油	756 33.9 18.6 2.2
8水	牛乳	食パン いちご ジャム	オムレツのトマトソース イートくんサラダ クリームシチュー	鶏肉 鶏卵	牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	ごまつな にんじん パセリ トマト	いちご、玉ねぎ もやし、キャベツ きゅうり	食パン 上白糖 じゃがいも	バター サラダ油 大豆油	773 31.2 29.2 4.4

※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。

食育相談日 9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	こんだて名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価	
			あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる			
			1群 魚、肉、卵、豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物	5群 米、パン、めん、いも、砂糖	6群 油脂		
9木	牛乳	ごはん	さばのごま風味焼き さんびらごぼう キャベツとなすの味噌汁	さば、 みそ 豚肉、油揚げ かつお節 木綿豆腐	牛乳、煮干し	にんじん	生姜、 長ねぎ ごぼう、こんにやく キャベツ、なす	ごはん 上白糖 きび砂糖	ごま サラダ油	835 33.6 30.0 3.1
10金	牛乳	ごはん	東松島産海苔の海苔空上げ もやしの中華和え かき玉汁	鶏肉、鶏卵 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 焼きのり 青のり だし昆布	にんじん 糸みつば	生姜、もやし コーン、 きゅうり 干し椎茸 にんにく	ごはん 上白糖 でん粉	白絞油 ごま	793 36.8 21.4 2.2
13月	牛乳	ごはん	さんまのオレンジ煮 大根サラダ ごま入りもやしスープ	さんま 豚肉、 みそ	牛乳	にんじん フロコリー にら	大根、コーン 玉ねぎ、もやし たけのこ オレンジ	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま	764 28.0 20.4 3.0
14火	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、鶏肉	牛乳	にら にんじん	もやし、 長ねぎ 白菜、 きくらげ たけのこ キャベツ、玉ねぎ	ごはん 上白糖 ワタン 春雨、小麦粉	白絞油 サラダ油 ごま油 ラード	795 25.8 22.3 3.0
15水	牛乳	横割り 丸パン	ハンバーグのケチャップソース きのこペンネのソテー 野菜スープ	ハンバーグ ロースハム 豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん 青ピーマン	ぶなしめじ、玉ねぎ にんにく、キャベツ セロリ、生姜	横割り丸パン 上白糖 ペンネ、でん粉 じゃがいも	オリーブ油 サラダ油	730 32.3 24.4 4.5
16木	牛乳	ごはん	白身魚フライ バックソース キャベツのごま炒め ひきな汁	ホキ、油揚げ 木綿豆腐 みそ かつお節	牛乳、煮干し	にんじん	キャベツもやし 大根、 長ねぎ	ごはん 上白糖、豆麩 じゃがいも 小麦粉、パン粉	白絞油 サラダ油 ごま	788 29.1 21.7 2.6
17金	牛乳	麦 ごはん	大豆と小魚のごまがらめ コールスローサラダ ポークカレー	大豆、鶏レバー 豚肉 いんげん豆	牛乳 かえり煮干し チーズ スキムミルク	にんじん	えだだま、キャベツ きゅうり 、コーン 玉ねぎ、にんにく りんご、生姜	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	901 30.4 25.0 3.3
敬老の日										
21火	牛乳	ごはん	鶏肉のアップルソース ひじきの炒り煮 じゃがいもの味噌汁 お月見デザート(梨ゼリー)★	鶏肉、油揚げ かつお節 木綿豆腐 みそ	牛乳 ひじき だし昆布 煮干し	にんじん	りんご、玉ねぎ 大豆もやし、梨 こんにやく、えだだま 大根、 長ねぎ 、生姜	ごはん きび砂糖 じゃがいも きざみふ グラニュー糖	サラダ油	768 37.2 16.6 2.7
22水	牛乳	背割り ソフト パン	ポークシューマイ(3個) 海藻サラダ やきそば	豚肉、鶏肉 ほたて貝エキス 大豆	牛乳 海藻、わかめ 昆布、ふのり 赤とさか	にんじん 青ピーマン	きゅうり 、大根 コーン、もやし 玉ねぎ、キャベツ 生姜、にんにく	ソフトパン 焼きそば類 でん粉、砂糖 小麦粉	サラダ油	826 29.9 22.8 4.6
秋分の日										
24金	牛乳	ごはん	あじの南蛮漬け もやしとウィンナーのソテー 東松島産三つ葉のすまし汁	あじ、ウィンナー 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 絹さや 糸みつば	長ねぎ 、もやし えのきたけ 干し椎茸	ごはん でん粉 上白糖	白絞油 サラダ油	773 31.9 22.8 3.3
中学校給食なし										
27月										
28火										
29水										
30木	牛乳	ごはん	ポテトと鶏レバーのケチャップ和え キャベツのおかか和え 大根の味噌汁	鶏レバー かつお節 木綿豆腐 油揚げ、 みそ	牛乳 煮干し	にんじん トマト	えだだま キャベツ、生姜 もやし、だいこん 長ねぎ	ごはん じゃがいも 三温糖 でん粉	白絞油	767 28.9 22.4 2.7