

7月 給食だより (小学校)

令和3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)

- 1日(木) 大曲小5年、二中
- 2日(金) 赤井小4年
- 6日(火) 宮野森小5年
- 7日(水) 宮野森小5年、赤井小5年、赤井南小5年、
- 8日(木) 赤井小5年、赤井南小5年
- 9日(金) 赤井小5年、赤井南小5年
- 12日(月) 桜華小5年
- 13日(火) 桜華小5年
- 14日(水) 桜華小5年
- 20日(火) 大塩小、桜華小、宮野森小一、二中

今月の食育相談日 7月16日(金)

「食」に関する相談に栄養士がお答えします。センターにいらしていただくもよし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

※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	おもな食品名と体の中でのほたらき						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、麺、いも、砂糖	6群 油脂		
1木	牛乳 ごはん ★は各校配送	あかうおのたつたあげ むすびこんぶのごもくに キャベツとあぶらあげのみそしる ヨーグルト★	赤魚、鶏肉、大豆 かつお節 油揚げ、みそ 木綿豆腐	牛乳、昆布 煮干し ヨーグルト	にんじん	えだまめ、ごぼう こんにやく、キャベツ 長ねぎ、生姜	ごはん、でん粉 きび砂糖 上白糖	白絞油 サラダ油	694 30.6 21.6 2.2
2金	牛乳 むぎ ごはん	ドライカレー フルーツミックス わかめスープ	豚肉 ガルパングリッツ 鶏レバー 木綿豆腐	牛乳、わかめ	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ、にんにく、生姜 りんご、みかん、パイナップル オレンジ、黄桃、もやし たけのこ、長ねぎ 干し椎茸、かぼちゃ	ごはん、米粒麦 上白糖	サラダ油 ごま	650 25.7 12.9 2.3
5月	牛乳 ごはん	ほしがたコロツケ/バックソース はるさめのいためもの たなばたすましじる たなばたゼリー★	豚肉、なると 豆腐、かつお節 豆乳	牛乳 だし昆布 寒天	にんじん 糸みつば オクラ	もやし、えのきたけ 干し椎茸、玉ねぎ 夏みかん、メロン 生姜、キャベツ	ごはん、春雨 きび砂糖、麩 じゃがいも 上白糖、パン粉 小麦粉	白絞油 サラダ油 ごま油	656 21.6 16.9 3.2
6火	牛乳 ごはん	あつやきたまごのあんかけ ちくぜんに ひきなじる	鶏卵、鶏肉 かつお節 木綿豆腐 油揚げ、みそ	牛乳 だし昆布 煮干し	にんじん	ごぼう、たけのこ 干し椎茸、れんこん 大根、長ねぎ えだまめ	ごはん、三温糖 でん粉、まめふ こんにやく きび砂糖 じゃがいも	ごま油	620 26.3 17.5 2.5
7水	牛乳 しょうパン いちごパン	ハンバーグおろしソース ペンネのナポリタンソー イタリアンスープ	豚肉、鶏肉 かつお節 ロースハム、鶏卵	牛乳、チーズ	にんじん 青ピーマン パセリ ごまつな	いちご、大根 玉ねぎ、ぶなしめじ にんにく	食パン、でん粉 上白糖、パン粉 ペンネ、マカロニ じゃがいも	サラダ油	679 27.2 24.1 4.0
8木	牛乳 ごはん	さけのしおやき きりぼしだいこんのいために とんじる	鮭、油揚げ かつお節、豚肉 木綿豆腐、みそ	牛乳、煮干し チーズ	にんじん	切干大根、白菜 こんにやく、長ねぎ たまごたけ、大根 えだまめ、ごぼう	ごはん きび砂糖 じゃがいも	サラダ油	603 30.5 16.1 2.2
9金	牛乳 ごはん	ポーシューマイ(2こ) まめもやしのナムル マーボーどうふ	木綿豆腐 豚肉、鶏肉 大豆、みそ	牛乳	ごまつな にんじん にら	大豆もやし、玉ねぎ 干し椎茸 生姜、にんにく 長ねぎ、きくらげ	ごはん、上白糖 きび砂糖 でん粉 小麦粉	ごま ごま油 サラダ油	639 28.8 19.2 3.5
12月	牛乳 ごはん	とりにくのてりやき にくじゃが もやしのみそしる	鶏肉、豚肉 木綿豆腐 油揚げ、みそ かつお節	牛乳、煮干し	にんじん	生姜、玉ねぎ こんにやく えだまめ、もやし 長ねぎ	ごはん 上白糖、でん粉 じゃがいも きび砂糖	サラダ油	644 31.9 17.1 2.9
13火	牛乳 ごはん	ソースカツ ○イトきゅうしよくの目○ ひがしまつしまさんごまつなと のりのいそべあえ かきたまじる てつきょうかヨーグルト★	鶏卵、豆腐 かつお節 豚肉	牛乳 のり だし昆布 ヨーグルト	ごまつな にんじん 糸みつば	もやし、キャベツ 干し椎茸、きくらげ	ごはん、三温糖 でん粉 パン粉	白絞油	644 24.5 22.2 2.4
14水	牛乳 ソフト パン	ウインナーのケチャップかけ だいこんサラダ やきそば	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	ソフトパン 焼きそば類 上白糖	サラダ油	716 26.4 23.8 3.6
15木	牛乳 ごはん	さばのしょうがしょうゆやき もやしのピリからいため わかめのみそしる しゅんのくだもの「すいか」	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	にら にんじん	もやし、長ねぎ キャベツ、生姜 小玉すいか	ごはん、上白糖	サラダ油	669 28.8 22.9 2.0
16金	牛乳 むぎ ごはん	だいずとごさかなのごまがらめ かいそうサラダ ひがしまつしまさん ぶたにくしようなつやさいカレー	大豆、豚肉 鶏レバー	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 青ピーマン トマト	えだまめ、きゅうり キャベツ、コーン 玉ねぎ、にんにく なす、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	674 25.3 17.9 2.4
19月	牛乳 ごはん	チーズいりささかまのいそべあげ ぶたにくとこんにやくのみそいため あぶらふりはっとじる アセロラゼリー★	笹かま 鶏卵、豚肉、みそ 鶏肉、かつお節	牛乳、チーズ あおさ粉 だし昆布	にんじん	にんにく、生姜 玉ねぎ、こんにやく えだまめ、大根 長ねぎ、干し椎茸 アセロラ	ごはん、油麩 天ぷら粉 きび砂糖 すいとん 上白糖	白絞油 ごま油	688 27.5 17.2 3.6
20火	牛乳 ごはん	かつおとだいずのあげに ひがしまつしまさんごまつなの ちゅうかあえ キムチとんじる	大豆、豚肉、みそ 木綿豆腐 かつお	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	大豆もやし、大根 きゅうり、白菜 えのきたけ、玉ねぎ 生姜	ごはん 中ざら糖 きび砂糖 じゃがいも 上白糖	白絞油 アーモンド ごま ごま油 サラダ油	635 30.3 19.9 2.9

※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。