

# 8・9月 給食だより (小学校)

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17日(金) 大曲小6年 一中3年 未来中3年	9月28日(火) 西小2年、全中 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、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	あつやきたまごのそぼろあんかけ カレーにくじゃが くきわかめとはくさいのスープ	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、 <b>長ねぎ</b> 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	581 24.2 15.2 2.9
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 えのきたけのみそしる 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	<b>長ねぎ</b> 、生姜 キャベツ、 <b>きゅうり</b> えのきたけ ぶどう	ごはん、上白糖 じゃがいも ごま油	ごま ごま油	669 25.6 23.7 2.0
25水	牛乳	ツイスト パン	かぼちゃコロツケ バックソース なすとだいずトマトに キャベツのスープに	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	655 22.0 26.1 3.2
26木	牛乳	ごはん	とうふハンバーグのてりやき むすびこんぶのごもくに すいとんじる	鶏肉、大豆 かつお節 高野豆腐 豆腐、豚脂	牛乳、昆布	にんじん <b>糸みつば</b>	生姜、えだだま ごぼう、こんにやく 大根、 <b>長ねぎ</b> 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	677 26.6 20.8 2.5
27金	牛乳	むぎ ごはん	ドライカレー フルーツミックス とうふスープ	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、 <b>パイナップル</b> 黄桃 白菜、たけのこ <b>長ねぎ</b> 、 <b>きくらげ</b>	ごはん、米粒麦 上白糖	サラダ油 ごま油	641 25.9 15.1 2.2
30月	牛乳	ごはん	とりにくのバーベキューソース いためビーフン 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	にんじん 青ピーマン <b>ごまつな</b>	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	602 31.0 14.9 2.7
31火	牛乳	ごはん	ちくわのいそべあげ ひがしまつしまさん ごまつなとコーンのサラダ みそけんちんじる	ちくわ、 <b>みそ</b> まぐろ、油漬け 豆腐、油揚げ かつお節	牛乳 煮干し 青のり	<b>ごまつな</b> にんじん	もやし、コーン ごぼう、大根 <b>長ねぎ</b> 、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	580 21.6 18.8 2.2
1水	牛乳	ココア パン	とりにくのガーリックやき 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 <b>ごまつな</b>	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	615 30.3 21.6 3.3
2木	牛乳	ごはん	あかうおのてりやき ぶたにくとキャベツのかきあぶらいため わかめのみそしる アセロラゼリー★	赤魚 豚肉、木綿豆腐 油揚げ、 <b>みそ</b> 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、 <b>長ねぎ</b> アセロラ 大根	ごはん 上白糖 でん粉 じゃがいも	ごま油	589 28.1 14.5 2.2
3金	牛乳	ごはん	だいがくいも(2こ) まめもやしのナムル マーボーどうふ	木綿豆腐、豚肉 大豆、みそ	牛乳	<b>ごまつな</b> にんじん にら	大豆もやし 干し椎茸、生姜 にんにく、 <b>長ねぎ</b> <b>きくらげ</b>	ごはん さつまいも 上白糖、でん粉 きび砂糖	白絞油 ごま油 ごま油 サラダ油	643 25.7 20.0 3.2
6月	牛乳	ごはん	ささみのカレーマリネ ひがしまつしまさん ごまつなのツナあえ みそスープ	鶏ささみ まぐろ、油漬け 豚肉、 <b>みそ</b>	牛乳	<b>ごまつな</b> 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	589 30.9 15.7 3.0
7火	牛乳	ごはん	さけのねぎソース くきわかめのにりに あおもりけんのきょうどりょうり 「せんべいじる」	鮭 油揚げ かつお節、鶏肉	牛乳 茎わかめ	にんじん	<b>長ねぎ</b> 、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 ごま油 サラダ油	583 27.9 16.3 1.9
8水	牛乳	しょく パン いちご ジャム	オムレツのトマトソース イトくんサラダ 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	<b>ごまつな</b> にんじん パセリ トマト	いちご、玉ねぎ もやし、キャベツ <b>きゅうり</b>	食パン 上白糖 じゃがいも	バター サラダ油 大豆油	646 26.2 24.7 3.5

※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、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	さばのごまふうみやき きんぴらごぼう キャベツとなすのみそしる	さば、 <b>みそ</b> 豚肉、油揚げ かつお節 木綿豆腐	牛乳、煮干し	にんじん	生姜、 <b>長ねぎ</b> 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	646 27.6 25.4 2.5
10金	牛乳	ごはん	ひがしまつしまさんのりのりからあげ もやしのちゅうかあえ かたまじる	鶏肉、鶏卵 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 <b>焼きのり</b> 青のり だし昆布	にんじん <b>糸みつば</b>	生姜、もやし コーン、 <b>きゅうり</b> 干し椎茸 にんにく	ごはん 上白糖 でん粉	白絞油 ごま	613 30.2 18.6 2.0
13月	牛乳	ごはん	さんまのオレンジに だいこんサラダ ごまいりもやしスープ	さんま 豚肉、 <b>みそ</b>	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	582 22.6 17.5 2.4
14火	牛乳	ごはん	はるまき もやしのピリからいため しおワタンスープ	豚肉、鶏肉	牛乳	にら にんじん	もやし、 <b>長ねぎ</b> 白菜、 <b>きくらげ</b> たけのこ キャベツ、玉ねぎ	ごはん 上白糖 ワタンスープ 春雨、小麦粉	白絞油 サラダ油 ごま油 ラード	588 21.0 17.2 2.2
15水	牛乳	よこわり まるパン	ハンバーグのケチャップソース きのことペンネのソテー やさいスープ	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	588 26.7 20.8 3.6
16木	牛乳	ごはん	しろみざかなフライ バックソース キャベツのごまいため ひきなじる	ホキ、油揚げ 木綿豆腐 <b>みそ</b> かつお節	牛乳、煮干し	にんじん	キャベツもやし 大根、 <b>長ねぎ</b>	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	612 24.2 18.8 2.2
17金	牛乳	むぎ ごはん	だいずとごさかなのごまがらめ 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 <b>きゅうり</b> 、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	705 24.9 21.1 2.6
敬老の日										
21火	牛乳	ごはん	とりにくのアップルソース ひじきのいりに じゃがいものみそしる おつきみデザート(なしゼリー)★	鶏肉、油揚げ かつお節 木綿豆腐 <b>みそ</b>	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、 <b>長ねぎ</b> 、生姜	ごはん きび砂糖 じゃがいも きざみみ グラニュー糖	サラダ油	601 31.0 14.8 2.2
22水	牛乳	せわり ソフト パン	ポークシューマイ(2こ) かいそうサラダ 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	<b>きゅうり</b> 、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 <b>焼きそば</b> でん粉、砂糖 小麦粉	サラダ油	664 24.7 18.5 3.6
秋分の日										
24金	牛乳	ごはん	あじのなんばんづけ もやしとウィンナーのソテー ひがしまつしまさん みつばのすましじる	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 <b>糸みつば</b>	<b>長ねぎ</b> 、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	595 26.1 19.6 2.6
27月	牛乳	ごはん	チーズいりささかまのピカタ チャージャンどうふ あぶらふのみそしる ヨーグルト★	笹かま、油揚げ 豚肉、厚揚げ 木綿豆腐、鶏卵 かつお節、 <b>みそ</b>	牛乳、チーズ 青のり 煮干し ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ、干し椎茸 たけのこ、生姜 <b>長ねぎ</b> にんにく、白菜	ごはん 小麦粉 上白糖、油麩 じゃがいも	サラダ油	650 30.8 17.3 2.9
28火	牛乳	ごはん	ほっけのしおやき だいこんのそぼろに みやぎけんのきょうどりょうり「おくずかけ」 しゅんのくだもの「りんご」 キャベツのメンチカツ/バックソース	ほっけ、鶏肉 木綿豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん 絹さや	生姜、ごぼう、大根 えだだま、干し椎茸 こんにやく、たけのこ りんご	ごはん、上白糖 じゃがいも 豆麩 でん粉	サラダ油	591 27.4 14.7 2.4
29水	牛乳	こめこ パン	ひがしまつしまさん ごまつなのちゅうかあえ レタスとたまごのスープ	鶏肉、豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵、大豆	牛乳 わかめ	<b>ごまつな</b> にんじん	大豆もやし、玉ねぎ <b>きゅうり</b> 、レタス コーン、生姜 えだだま、キャベツ	米粉パン きび砂糖 でん粉、砂糖 パン粉、米粉	白絞油 ごま ごま油	593 27.7 24.0 3.7
30木	牛乳	ごはん	ポテトととりレバーのケチャップあえ キャベツのおかかあえ だいこんのみそしる	鶏レバー かつお節 木綿豆腐 油揚げ、 <b>みそ</b>	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 <b>長ねぎ</b>	ごはん じゃがいも 三温糖 でん粉	白絞油	590 23.7 19.4 2.1