

# 6月 給食だより (中学校)

令和4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

**給食費** 給食費第1期(4・5月分)の納期限は6月30日です。  
詳しくは、下記QRコードからご確認ください。



### 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) 赤井南小6年、赤井小6年  
3日(金) 赤井南小6年、赤井小6年  
13日(月) 全中学校  
14日(火) 赤井南小2年、全中学校  
15日(水) 東小4年、全中学校  
21日(火) 赤井南小1年、二中、未来中  
6/22(水) 大塩小5年、二中、未来中  
6/23(木) 大塩小5年、二中  
6/24(金) 大塩小5年、宮野森小2年  
6/27(月) 一中、未来中  
6/28(火) 赤井南小5年  
6/29(水) 東小5年、赤井南小5年  
6/30(木) 東小5年、赤井南小5年

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

## 今月の食育相談日 6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 ★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	
10金	牛乳	ごはん ソースチキンカツ 東松島産小松菜の中華和え 東松島産みつばのすまし汁	鶏肉、鶏卵 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳、わかめ だし昆布	ごまっぴ にんじん 糸みつば	大豆もやし、きゅうり えのきたけ、干し椎茸 長ねぎ	ごはん、小麦粉 パン粉、きび砂糖 春雨、まめふ	大豆油、ごま ごま油	821 37.4 20.0 3.3
13月	牛乳	中総体振替休業日 給食なし							
14火	牛乳	中総体予備日 給食なし							
15水	牛乳	中総体予備日 給食なし							
16木	牛乳	ごはん マーボー豆腐 <small>〇イト給食の日〇</small> 大豆と小魚のごまがらめ 東松島産ごまっぴの海苔和え	木綿豆腐、豚肉 大豆、みそ	牛乳 のり かえり煮干し	にんじん、にら ごまっぴ	干し椎茸、さくらげ 生姜、にんにく、長ねぎ もやし、キャベツ えだまめ	ごはん、きび砂糖 でん粉、上白糖	サラダ油 ごま油 アーモンド 白絞油 ごま	801 35.7 23.0 3.8
17金	牛乳	ごはん さばの照り焼き 切干大根と茎わかめの煮物 白菜とえのきたけの味噌汁	さば油揚げ 凍り豆腐 かつお節 みそ、木綿豆腐	牛乳 茎わかめ 煮干し	にんじ ごまっぴ 糸みつば	生姜、干し椎茸、 こんにやく、切干大根 はくさい、えのきたけ	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖	ごま油 ごま	814 30.9 28.3 2.7
20月	牛乳	ごはん 鶏ささみのレモン煮 もやしのごま和え 春雨スープ ヨーグルト★	鶏ささみ バラベーコン	牛乳、 ヨーグルト チーズ	ほうれんそう にんじん	レモン汁、もやし 玉ねぎ、さくらげ はくさい、長ねぎ	ごはん、でん粉 上白糖、春雨	大豆油 ごま	857 36.3 21.4 2.8
21火	牛乳	ごはん いわしの梅煮 ごぼうとぶた肉の炒め煮 油麩入りはっと汁 オレンジ	いわし、豚肉、みそ 鶏肉、かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん	生姜、ごぼう、梅 こんにやく、えだまめ だいこん、長ねぎ 干し椎茸、オレンジ	ごはん きび砂糖 小麦粉、油麩	ごま油	793 32.0 17.6 3.1
22水	牛乳	横割り 丸パン ハンバーグデミトマトソース ジャーマンポテト ABCパスタスープ スライスチーズ	バラベーコン 鶏肉、豚肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	玉ねぎ、セロリ しょうが、キャベツ コーン	丸パン、上白糖 じゃがいも マカロニ でん粉	サラダ油 バター	831 33.8 34.1 4.7
23木	牛乳	ごはん ポークシューマイ(3個) 春雨サラダ キムチ豚汁 お魚ふりかけ	ロースハム、豚肉 みそ、木綿豆腐 鶏肉、ほたて さば、いわし、かつお	牛乳、のり	にんじん	きゅうり、もやし はくさい、だいこん えのきたけ、玉ねぎ 長ねぎ、にんにく かぼちゃ	ごはん、春雨 三温糖 じゃがいも 水あめ	ごま、ごま油 サラダ油	819 28.6 23.4 3.5
24金	牛乳	ごはん 白身魚フライピリ辛ソース キャベツのごま炒め 卵入り白菜スープ	ホキ、さつま揚げ 鶏肉、鶏卵	牛乳	にんじん	キャベツ、もやし 干し椎茸、はくさい たけのこ	ごはん、三温糖 上白糖、でん粉 パン粉、小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま	777 30.2 19.9 3.5
27月	牛乳	ごはん 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 大根サラダ 東松島産小松菜の味噌汁 味付けのり	鶏肉、油揚げ かつお節、みそ 木綿豆腐	牛乳 煮干し のり	青ピーマン にんじん ブロッコリー ごまっぴ	生姜、だいこん コーン、玉ねぎ えのきたけ	ごはん、でん粉 じゃがいも 上白糖 ドレッシング	大豆油 アーモンド	806 33.1 18.5 2.8
28火	牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグおろしソース きんぴらごぼう もずくと卵のスープ	かつお節、豚肉 絹ごし豆腐、鶏卵 鶏肉	牛乳、 もずく	にんじん チンゲンサイ	だいこん、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、でん粉 パン粉、小麦粉	ごま サラダ油	794 28.5 24.7 3.1
29水	牛乳	米粉 パン 手作りフライドチキン アーモンド入りサラダ スープバゲティ	鶏肉 バラベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ごまっぴ パセリ	長ねぎ、キャベツ 玉ねぎ、しめじ 生姜、にんにく	米粉パン、でん粉 上白糖 スバゲティ	ごま 大豆油 アーモンド バター	852 42.0 31.7 4.0
30木	牛乳	ごはん あじフライ バックソース カレー肉じゃが キャベツと油揚げの味噌汁	あじ、豚肉、油揚げ かつお節、みそ 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 きび砂糖、長ねぎ	ごはん じゃがいも きび砂糖 パン粉、小麦粉	大豆油 サラダ油	823 36.0 20.5 2.8

**運動中の水分補給について**  
運動をしている時は、たくさん汗をかくこと  
から、こまめに水分をとることが大切です。熱中  
症を予防するためにも、「のどがかわく前に」こ  
まめに水分を補給するようにしましょう。

## こんだて

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、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	
1水	牛乳	低塩 パン オムレツのトマトソース イトくんサラダ コーンクリームスープ いちごジャム	鶏卵、鶏肉	牛乳 スキムミルク チーズ 生クリーム	ごまっぴ にんじん パセリ トマト	玉ねぎ、もやし キャベツ、きゅうり コーン、いちご	低塩パン、上白糖 じゃがいも ドレッシング	バター	832 30.8 27.1 3.4
2木	牛乳	ごはん かつおフライ バックソース 鶏肉と大根の炒り煮 玉ねぎと豆腐の味噌汁	かつお、鶏肉 木綿豆腐、みそ	牛乳 煮干し	にんじん	生姜、にんにく だいこん、えだまめ 玉ねぎ、長ねぎ	ごはん、上白糖 じゃがいも まめふ、パン粉 小麦粉	大豆油 サラダ油	801 32.1 19.2 2.8
3金	牛乳	麦 ごはん ドライカレー わかめスープ フルーツヨーグルトあえ	豚肉、大豆 鶏レバー バラベーコン 木綿豆腐	牛乳、わかめ ヨーグルト	にんじん 青ピーマン トマト	玉ねぎ、にんにく、生姜 りんご、もやし、長ねぎ 干し椎茸、みかん パイナップル、黄桃	ごはん、米粒麦 上白糖	サラダ油 ごま	834 34.1 18.3 3.0
6月	牛乳	ごはん ☑歯と口の健康週間(6月4~10日)☑ 焼きさばのねぎソース ひじきと豆もやしのいり煮 みそけんちん汁	さば、さつま揚げ 大豆、油揚げ 木綿豆腐 かつお節、みそ	牛乳、ひじき 煮干し	にんじん	生姜、長ねぎ 大豆もやし、こんにやく ごぼう、だいこん	ごはん きび砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま サラダ油	840 32.2 29.3 2.8
7火	牛乳	ごはん ビビンバ(豚肉の炒め物) ビビンバ(ナムル) 塩ワタンスープ アセロラミルクゼリー★	豚肉、鶏肉 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、生姜、長ねぎ 大豆もやし、もやし キャベツ、玉ねぎ アセロラ	ごはん、きび砂糖 上白糖 ワタン	ごま油、ごま サラダ油	782 33.7 17.9 3.5
8水	牛乳	背割り ソフト パン やきそば ウィンナーの バーベキューソースがけ ブロッコリーサラダ	ウィンナー まぐろ油漬け 豚肉	牛乳	ブロッコリー 青ピーマン	りんご、だいこん きゅうり、もやし、玉ねぎ キャベツ、しょうが にんにく	ソフトパン 焼きそば種 ドレッシング	サラダ油	903 32.7 29.2 4.3
9木	牛乳	ごはん 赤魚の西京みそ焼き 肉じゃが わかめの味噌汁 カミカミグミ(ぶどう)	赤魚、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	玉ねぎ、こんにやく えだまめ、だいこん キャベツ、えのきたけ 長ねぎ	ごはん じゃがいも きび砂糖、砂糖 グミ	サラダ油	788 36.2 16.9 2.6

※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。