

# 6月 給食だより

(小学校)

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)

# 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 ていえんパン	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	ごまつな 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	655 24.3 22.2 2.6
2木	牛乳 ごはん	かつおフライ バックソース とりにくとだいのりのりに たまねぎととうふのみそしる	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	604 24.8 16.6 2.3
3金	牛乳 むぎごはん	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	649 28.0 16.1 2.5
6月	牛乳 ごはん	☒歯と口の健康週間(6月4~10日)☒ やきそばのねぎソース ひじきとまめもやしのりに みそけんちんじる	そば、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	646 26.5 24.9 2.2
7火	牛乳 ごはん	ビビンバ(ぶたにくのいためもの) ピビンバ(ナムル) しおワンタンスープ 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 ワンタン	ごま油、ごま サラダ油	603 26.0 15.1 2.7
8水	牛乳 せわりソフトパン	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	ウインナー まぐろ油漬 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	725 27.5 26.2 3.6
9木	牛乳 ごはん	あかうおのさいきょうみそやき にくじゃが わかめのみそしる 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	614 29.7 14.7 1.9

※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。

# 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 ひがしまつしまさんこまつなの ちゅうかあえ ひがしまつしまさんみつばのすましじる	鶏肉、鶏卵 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳、わかめ だし昆布	ごまつな 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	635 30.6 17.5 2.8
13月	牛乳 ごはん	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 あぶらふのみそしる	笹かま、鶏卵、豚肉 みそ、木綿豆腐 かつお節	牛乳、あおさ粉 煮干し	にんじん ごまつな	にんにく、生姜 玉ねぎ、えだまめ だいこん、えのきたけ	ごはん、天ぷら粉 こんにやく、油麩 大豆油 ごま油	584 25.9 17.4 2.5	
14火	牛乳 ごはん	にくだんごのあまがらめ(3こ) ひがしまつしまさんこまつなと コーンのサラダ かきたまじる	鶏肉、豚肉、 まぐろ油漬、鶏卵 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 だし昆布	ごまつな にんじん 糸みつば	もやし、コーン、きゅうり 干し椎茸、きくらげ はくさい、玉ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、パン粉 ドレッシング	大豆油	622 26.0 21.6 2.1
15水	牛乳 ココアパン	とりにくのカレーやき ひがしまつしまさんアスパラいり ペンネのナポリタンソー やさいスープ	鶏肉 バラベーコン	牛乳	にんじん 赤ピーマン トマト アスパラガス	玉ねぎ、ぶなしめじ キャベツ、生姜 セロリー、にんにく	ココアパン 上白糖 マカロニ じゃがいも	オリーブ油 サラダ油	638 28.8 22.8 2.8
16木	牛乳 ごはん	マーボーとうふ OイトきゅうしよくのひO だいずとごさかなのごまがらめ ひがしまつしまさん こまつなののりあえ	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 ごまつな	干し椎茸、きくらげ 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 大豆油 ごま	616 29.0 19.6 3.1
17金	牛乳 ごはん	さばのてりやき きりぼしだいこんと くきわかめのにももの はくさいとえのきたけのみそしる	さば油揚げ 凍り豆腐 かつお節 みそ、木綿豆腐	牛乳 まわかめ 煮干し	にんじ ごまつな 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	626 25.3 24.1 2.0
20月	牛乳 ごはん	とりささみのレモンに もやしのごまあえ はるさめスープ 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、きくらげ はくさい、長ねぎ	ごはん、でん粉 上白糖、春雨	大豆油 ごま	653 29.8 18.2 2.3
21火	牛乳 ごはん	いわしのうめに ごぼうとぶたにくのいために あぶらふいりはっとじる 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	614 26.2 15.5 2.4
22水	牛乳 よこわりまるパン	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	バラベーコン 鶏肉、豚肉	牛乳	パセリ にんじん	玉ねぎ、セロリー 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	615 24.7 24.5 3.5
23木	牛乳 ごはん	ポークシューマイ(2こ) はるさめサラダ キムチとんじる おさかなふりかけ	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	616 23.0 19.0 2.8
24金	牛乳 ごはん	しろみさかなフライピリからソース キャベツのごまいため たまごいりはくさいスープ	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	603 25.0 17.3 2.6
27月	牛乳 ごはん	とりにくとじゃがいものあげに だいこんサラダ ひがしまつしまさんこまつなのみそしる あじつけのり	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 ごまつな	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	623 27.2 16.3 2.1
28火	牛乳 ごはん	とうふハンバーグおろしソース きんぴらごぼう もずくとたまごのスープ	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	616 23.5 21.6 2.5
29水	牛乳 こめこパン	てづくりフライドチキン アーモンドいりサラダ 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 ごまつな 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	661 31.9 25.7 3.1
30木	牛乳 ごはん	あじフライ バックソース カレーにくじゃが キャベツとあぶらあげのみそしる	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 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	634 29.5 18.2 2.1