

# 7月 給食だより (小学校)



令和4年 7月号  
東松島市学校給食センター (愛称ハッピー)  
※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(金)  
赤井小4年生

5日(火)  
赤井小5年生  
宮野森小5年生

6日(水)  
大曲小5年生  
赤井小5年生  
宮野森小5年生

7日(木)  
大曲小5年生  
赤井小5年生

8日(金)  
大曲小5年生

11日(月)  
桜華小5年生

12日(火)  
桜華小5年生

13日(水)  
桜華小5年生  
宮野森小4年生

## 今月の食育相談日 7月19日(火)

「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	献立名 ★各校配送	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、豆腐製品	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金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 きょうざ(2こ) まめもやしのナムル	鶏肉、豚肉 木綿豆腐 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、きくらげ しょうが、にんにく 長ねぎ、キャベツ たまねぎ	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 ラード	640 27.5 20.9 3.2
4月	牛乳 ごはん	ほしがたハンバーグのケチャップソース はるさめのいためもの たなばたすましじり ★たなばたゼリー	鶏肉、豚肉 なると 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん にら 糸みつば オクラ	しょうが、キャベツ もやし、干し椎茸 えのきたけ 玉ねぎ、にんにく 夏みかん、メロン	ごはん、上白糖 春雨 えのきたけ きび砂糖 麩、ゼリー	サラダ油 ごま油	635 24.5 15.4 2.6
5火	牛乳 ごはん	チーズいりささかまのピカタ きりぼしだいこんのいために とんじる おかかふりかけ	笹かまぼこ 鶏卵、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 パセリ	切干大根、ごぼう こんにやく たまごたけ えだまめ、だいこん はくさい、長ねぎ	ごはん、小麦粉 きび砂糖 じゃがいも	サラダ油	586 27.5 16.1 2.7
6水	牛乳 てい えん パン	やきそば ポークしゅうまい(2こ) だいこんサラダ	豚肉、鶏肉 ホタテ	牛乳	にんじん ブロッコリー 青ピーマン	だいこん、コーン もやし、玉ねぎ キャベツ、しょうが にんにく	低塩パン 焼きそば種 でん粉 小麦粉	サラダ油 ドレッシング ラード	632 24.5 18.5 2.9
7木	牛乳 ごはん	〇イトきゅうしょくのひ〇 のりからあげ イトくんサラダ ひがしまつしまさんみつばと たまごのスープ	鶏肉、かつお節 鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳 のり あおさ だし昆布	ごまつな にんじん 糸みつば	生姜、にんにく キャベツ、きゅうり 干し椎茸、きくらげ もやし	ごはん、上白糖 でん粉	大豆油 ドレッシング	611 30.1 19.0 2.0
8金	牛乳 ごはん	あかうおのバンバンジーソース もやしのピリからいため ワタンスープ	赤魚、豚肉	牛乳	にら にんじん	長ねぎ、しょうが もやし、干し椎茸 たけのこ、はくさい	ごはん、でん粉 上白糖 ワンタン	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	603 27.1 17.1 2.9
11月	牛乳 ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ ひじきとごぼうのいりに えのきたけのみそしる きせつのくだもの「こたますいか」	鶏肉、さつま揚げ かつお節、鶏卵 木綿豆腐 油揚げ、みそ	牛乳 ひじき だし昆布 煮干し	にんじん	ごぼう、こんにやく えだまめ、はくさい えのきたけ、長ねぎ すいか	ごはん、上白糖 でん粉	サラダ油	616 25.6 17.1 2.3
12火	牛乳 ごはん	ほっけのしおやき ひがしまつしまさんごまつなの ちゅうかあえ あぶらふりはっとしる ★てつぶんきょうかヨーグルト	ほっけ 鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ だし昆布 ヨーグルト	ごまつな にんじん	大豆もやし、きゅうり だいこん、長ねぎ 干し椎茸	ごはん きび砂糖 小麦粉 油麩	ごま ごま油	611 28.1 13.6 2.9
13水	牛乳 こめこ パン	とうふハンバーグのわふうソース ジャーマンポテト トマトとたまごのスープ	ベーコン 鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵、かつお節 さば節	牛乳 煮干し	パセリ にんじん トマト ごまつな	レモン、玉ねぎ レタス、にんにく	米粉パン じゃがいも でん粉、パン粉 小麦粉、砂糖	バター ラード	661 29.9 28.9 3.4
14木	牛乳 ごはん	さばのねぎソース むすびこんぶのごもくに ごまいりもやしスープ	さば、鶏肉 大豆、かつお節 豚肉、みそ	牛乳 昆布	にんじん	長ねぎ、えだまめ ごぼう、こんにやく 玉ねぎ、もやし コーン、たけのこ	ごはん、小麦粉 でん粉、上白糖 きび砂糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油 ごま	706 26.7 27.6 2.7
15金	牛乳 むぎ ごはん	なつやさいのカレー だいずとごさかなのごまがらめ かいそうサラダ	大豆、豚肉 鶏レバー	牛乳、かえり煮干し 昆布、わかめ ふのり、赤とさか、 チーズ 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、上白糖 米粒麦 じゃがいも	アーモンド 大豆油 ごま サラダ油 ドレッシング	620 24.4 17.9 2.8
18月	海の日								
19火	牛乳 ごはん	とりにくのオレンジソース カレーにくじゃが キャベツとあぶらあげのみそしる ★アセロラゼリー	鶏肉、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、アセロラ	ごはん、でん粉 じゃがいも きび砂糖 マーマレード ゼリー	サラダ油	645 33.8 15.3 2.5
20水	牛乳 せわり ソフト パン	ミートサンド やさしいスープ フルーツのゼリーあえ コーヒークリームにゅうのもと	豚肉、鶏レバー 大豆、鶏肉	牛乳	にんじん 青ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ、みかん パインナップル、黄桃 だいこん、生姜、にんにく セロリ、りんご オレンジ	パン、上白糖 じゃがいも ゼリー	サラダ油	624 25.7 15.6 3.0

※都合により献立を変更する場合があります。太字の食品は、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。