

# 8・9月 給食だより (小学校)

令和4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。これから新型コロナウイルス感染症予防を心がけた生活を送ることになります。給食時間も黙食が続きますが、少しでも楽しい給食時間になるよう、美味しく皆さんが元気になる給食を届けることができるように、給食センター一同頑張っています。

## ■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)

8月23日(火) 二中	9月14日(水) 東小6年、一中2・3年	9月26日(月) 全中
8月24日(水) 二中	9月15日(木) 東小6年、大曲小6年	9月27日(火) 西小3年、全中
9月7日(水) 西小5年、桜華6年	9月16日(金) 大曲小6年、一中3年	9月28日(水) 西小2年、大曲小2年
9月8日(木) 西小5年、桜華小6年	9月20日(火) 西小	9月29日(木) 西小1年、6年
大塩小6年、宮野森小6年	9月21日(水) 大曲小3年	9月30日(金) 西小6年
9月9日(金) 西小5年、大塩小6年		宮野森小、全中

※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		
22月	牛乳	ごはん	ぶたどんのぐ アーモンドいりサラダ しおワタンスープ れいとうみかん	豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが、玉ねぎ こんにやく、干し椎茸 キャベツ、もやし きくらげ、長ねぎ みかん	ごはん、上白糖 ワタンスープ	サラダ油 アーモンド	623 28.3 14.9 2.5
23火	牛乳	ごはん	あじフライ バックソース ひじきのごもくに なすのみそしる	あじ、豚肉 さつま揚げ、大豆 木綿豆腐 かつお節、みそ	牛乳 ひじき、煮干し	にんじん ごまつな	ごぼう、えだまめ えのきたけ、なす 長ねぎ	ごはん、上白糖 大豆油 ごま油	大豆油 ごま油	608 25.6 19.1 2.2
24水	牛乳	よこわり まるパン	ハンバーグてりやきソース スパゲティベロンチーノ キャベツのスープに	バラベーコン 鶏肉、豚肉	牛乳	にんじん 赤パプリカ パセリ	ぶなしめじ、玉ねぎ キャベツ、にんにく セロリー、しょうが	丸パン、上白糖 でん粉 スパゲティ じゃがいも	オリーブ油 サラダ油	603 26.0 22.4 2.8
25木	牛乳	ごはん	とりささみのオーロラソース むすびこんぶのごもくに ほやいりこめこめんのみそスープ	鶏肉、みそ 大豆、かつお節 豚肉	牛乳、昆布	にんじん チンゲンサイ	えだまめ、ごぼう こんにやく、玉ねぎ キャベツ、コーン 長ねぎ、にんにく	ごはん、でん粉 上白糖 きび砂糖 米粉類	大豆油 サラダ油 ごま油	624 31.6 16.1 2.6
26金	牛乳	むぎ ごはん	なつやさいカレー かいそうサラダ ★ヨーグルト	豚肉 鶏レバー 焼きちくわ	牛乳、昆布 わかめ、ふのり 赤とさか スキムミルク ヨーグルト	にんじん 赤パプリカ トマト かぼちゃ	玉ねぎ、にんにく なす、りんご、えだまめ きゅうり、キャベツ コーン	ごはん、米粒麦 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	685 25.1 16.7 2.6
29月	牛乳	ごはん	しろみさかなフライのチリソース はるさめのいためもの あぶらふのみそしる	ホキ、豚肉 木綿豆腐 かつお節、みそ	牛乳、煮干し	にんじん にら	にんにく、長ねぎ しょうが、キャベツ もやし、干し椎茸 玉ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、春雨 きび砂糖、パン粉 もやし、干し椎茸 小麦粉	大豆油 ごま油 サラダ油	635 24.9 18.2 2.5
30火	牛乳	ごはん	はるまき もやしのピリからいため もずくいりたまごスープ おさかなふりかけ タンドライチキン イタリアンサラダ スープスパゲティ コーヒークリームにゅうのもと	豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵 さば、いわし かつお	牛乳 もずく のり	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	もやし、長ねぎ 玉ねぎ、えのきたけ きくらげ、キャベツ 干し椎茸、しょうが	ごはん、上白糖 でん粉、春雨 小麦粉、米粉 粉あめ	大豆油 サラダ油 ショートニング ラード ごま	629 21.9 22.7 2.5
31水	牛乳	ていえん パン	かつおフライ/バックソース きりぼしだいこんとくきわかめののもの たまねぎのみそあいる ミニぶどうゼリー	鶏肉 バラベーコン	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	ブロッコリー 赤パプリカ にんじん パセリ	レモン果汁、玉ねぎ キャベツ、きゅうり ぶなしめじ にんにく	低塩パン スパゲティ 砂糖	バター ドレッシング	640 30.5 22.1 2.2
1木	牛乳	ごはん	かつおフライ/バックソース きりぼしだいこんとくきわかめののもの たまねぎのみそあいる ミニぶどうゼリー	かつお、油揚げ さつま揚げ 木綿豆腐 かつお節、みそ	牛乳 くきわかめ 煮干し	にんじん	干し椎茸、こんにやく 切干大根、玉ねぎ だいこん、えのきたけ 長ねぎ、ぶどう	ごはん きび砂糖 じゃがいも、 パン粉、小麦粉	大豆油 ごま油 ごま	653 26.5 20.3 2.5
2金	牛乳	ごはん	あつやきたまごのおろしあんかけ にくじゃが とうふスープ あじつけのり	かつお節、卵 豚肉 絹ごし豆腐 なると巻き	牛乳 のり	にんじん	だいこん、えだまめ こんにやく、玉ねぎ はくさい、たけのこ 長ねぎ、きくらげ	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも きび砂糖	サラダ油 ごま油	613 27.2 16.5 2.5
5月	牛乳	ごはん	ちくわのいそべあげ ブロッコリーとツナのサラダ キムチとんじる	ちくわ まぐろ油漬け 豚肉、みそ 木綿豆腐	牛乳 あおさ	にんじん ブロッコリー	キャベツ、きゅうり はくさい、だいこん えのきたけ、玉ねぎ 長ねぎ	ごはん きび砂糖 じゃがいも 小麦粉、でん粉	大豆油 ごま油 サラダ油	591 23.9 19.0 2.5
6火	牛乳	ごはん	とうふハンバーグのあまじだれ キャベツのごまいため けんちんじる ★おつきみゼリー	さつま揚げ、鶏肉 木綿豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 だし昆布 寒天	にんじん ごまつな	キャベツ、もやし だいこん、ごぼう ぶなしめじ、長ねぎ 玉ねぎ みかん果汁	ごはん、上白糖 でん粉、小麦粉 じゃがいも 水あめ、パン粉	サラダ油 ごま油 ごま油 ラード	662 23.7 22.4 2.4

※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。

# 食育相談日 9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良し、電話をくださるも良し、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		
7水	牛乳	こめこ パン	てづくりフライドチキン チーズいりジャーマンポテト ABCパスタスープ	鶏肉 バラベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	しょうが、長ねぎ 玉ねぎ、キャベツ だいこん、セロリー にんにく	米粉パン でん粉 じゃがいも マカロニ	ごま 大豆油 バター サラダ油	609 29.7 23.6 2.9
8木	牛乳	ごはん	さけのレモンソース ひがしまつしまさん ごまつなのちゅうかあえ ごまいりもやしスープ	鮭、豚肉 みそ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	レモン果汁 大豆もやし 玉ねぎ、もやし コーン、きゅうり	ごはん、でん粉 上白糖 きび砂糖 じゃがいも	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	593 26.8 17.1 3.0
9金	牛乳	むぎ ごはん	ドライカレー くきわかめのスープ フルーツのゼリーあえ	豚肉、大豆 鶏レバー 絹ごし豆腐	牛乳 くきわかめ	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ、にんにく しょうが、もやし、りんご 長ねぎ、えのきたけ みかん、パイナップル 黄桃、いちご果汁	ごはん、米粒麦 上白糖 粉あめ	サラダ油 ごま油	628 26.3 13.8 2.6
12月	牛乳	ごはん	とりささみいそべフライ きんぴらごぼう キャベツとあぶらあげのみそしる	鶏肉、鶏卵 豚肉、油揚げ かつお節、みそ 木綿豆腐	牛乳 あおさ 煮干し	にんじん	ごぼう、こんにやく キャベツ、長ねぎ	ごはん 小麦粉、パン粉 きび砂糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油	632 33.5 19.3 2.0
13火	牛乳	ごはん	さばのてりやき ひがしまつしまさん ごまつなのりあえ カレーはつとじる	さば、鶏肉 なると巻き 油揚げ かつお節	牛乳 のり	ごまつな にんじん	しょうが、もやし キャベツ、玉ねぎ たもぎたけ、長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉 小麦粉	サラダ油	656 24.7 23.0 2.0
14水	牛乳	よこわり まるパン	ハムカツ/バックソース ペンネのラタトゥユソース にくだんごスープ ミニももゼリー	バラベーコン 鶏肉、豚肉 ハム、鶏卵	牛乳	赤パプリカ かぼちゃ トマト、にら にんじん	なす、玉ねぎ、白桃 ズッキーニ、にんにく えのきたけ、きくらげ はくさい、しょうが 長ねぎ	丸パン、上白糖 マカロニ、春雨 水あめ、桃 パン粉、でん粉	大豆油 オリーブ油 ごま油 ラード	666 24.0 25.3 3.7
15木	牛乳	ごはん	マーボーとうふ かぼちゃとごさかなのごまがらめ だいこんサラダ	木綿豆腐、豚肉 大豆、みそ	牛乳 かえり煮干し	にんじん、にら ブロッコリー かぼちゃ	干し椎茸、きくらげ しょうが、にんにく 長ねぎ、だいこん コーン	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 ドレッシング	627 27.3 19.7 2.8
16金	牛乳	ごはん	あかうおのさいきょうみそやき だいこんとぶたにくのごまに ひがしまつしまさんみつぼとたまごのスープ ★ヨーグルト	赤魚、豚肉 かつお節、鶏卵 絹ごし豆腐 みそ	牛乳、 だし昆布 ヨーグルト	にんじん 糸みつぼ	しょうが、だいこん こんにやく、玉ねぎ えだまめ、干し椎茸 きくらげ	ごはん、上白糖 でん粉、水あめ ごま	ごま油 ごま	614 30.8 16.5 2.0
20火	牛乳	ごはん	ささかまのピカタ ひじきとチーズのサラダ せんべい汁 ★とうにゅうパンナコッタ	笹かま、鶏卵 まぐろ油漬 鶏肉、かつお節 豆乳	牛乳、ひじき チーズ	パセリ にんじん ごまつな	きゅうり、キャベツ ごぼう、ぶなしめじ こんにやく、長ねぎ いちご果汁	ごはん、小麦粉 上白糖 かきせんべい 水あめ	サラダ油	617 25.4 16.2 2.6
21水	牛乳	ていえん パン	かぼちゃコロッケ/バックソース イトくんサラダ クリームシチュー	鶏肉 バラベーコン	牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	ごまつな にんじん パセリ かぼちゃ	もやし、キャベツ きゅうり、玉ねぎ	低塩パン じゃがいも パン粉 小麦粉	大豆油 サラダ油 バター ドレッシング	694 24.2 25.5 2.6
22木	牛乳	ごはん	チキンカツせんだいみそだれ くきわかめのいりに たまごスープ りんご	鶏肉、鶏卵 油揚げ、みそ かつお節	牛乳 くきわかめ	にんじん チンゲンサイ	干し椎茸 こんにやく 大豆もやし、玉ねぎ えのきたけ、りんご	ごはん、小麦粉 パン粉、でん粉 きび砂糖	大豆油 ごま サラダ油	669 31.1 19.3 2.8
26月	牛乳	ごはん	あじのなんばんづけ まめもやしののもの とんじる	あじ、油揚げ さつま揚げ、豚肉 木綿豆腐 かつお節、みそ	牛乳、煮干し	にんじん 青ピーマン	長ねぎ、大豆もやし もやし、こんにやく 干し椎茸、だいこん ごぼう、はくさい	ごはん、でん粉 上白糖 きび砂糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油	641 30.7 19.0 3.0
27火	牛乳	ごはん	とうふのちゅうかに ポークシューマイ(2こ) きんしたまごいりはるさめサラダ	豚肉、木綿豆腐 ロースハム 鶏卵、鶏肉 ぼたて、大豆	牛乳	にんじん にら	しょうが、たけのこ はくさい、きゅうり もやし、にんにく 玉ねぎ、きくらげ	ごはん、上白糖 でん粉、春雨 三温糖、小麦粉	サラダ油 ごま油 ラード	631 24.1 20.9 2.5
28水	牛乳	せわり ソフト パン	やきそば ウインナーのケチャップかけ フルーツヨーグルトあえ	ウインナー 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	もやし、玉ねぎ キャベツ、しょうが みかん、黄桃 パイナップル	ソフトパン 焼きそば種 上白糖	サラダ油	728 26.9 24.8 3.2
29木	牛乳	むぎ ごはん	ポークカレー チーズオムレツ コールスローサラダ	豚肉、鶏レバー いんげん豆 鶏卵	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん	玉ねぎ、しょうが にんにく、りんご えだまめ、コーン キャベツ、きゅうり	ごはん 米粒麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ドレッシング 大豆油	693 24.0 21.3 2.6
30金	牛乳	ごはん	チキンチキンごぼう もやしのちゅうかあえ わかめのみそしる	鶏肉、木綿豆腐 油揚げ かつお節、みそ	牛乳、わかめ 煮干し	ごまつな にんじん	ごぼう、えだまめ もやし、大豆もやし きゅうり、だいこん キャベツ、長ねぎ えのきたけ	ごはん、でん粉 三温糖 きび砂糖	大豆油 ごま ごま油	605 28.9 17.5 2.3