

8・9月給食だより（中学校）

長い夏休みが終わりました。毎日の生活は不規則になりがちではなかったですか？夏休み中の生活が乱れたまま新学期を迎えては、元氣よく学校生活をスタートできません。朝ごはんをしっかりと食べ、夜は早めに休むなどして生活リズムを整えましょう。

令和6年 8・9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）

9月 4日(水)	桜華小6年生	9月13日(金)	東小6年生、赤井南小6年生
9月 5日(木)	大塩小6年生、桜華小6年生 宮野森小6年生、二中		一中3年生、二中3年生 未来中3年生
9月 6日(金)	大塩小6年生、桜華小6年生 宮野森小6年生	9月18日(水)	西小3年生
9月11日(水)	大曲小3年生 二中2・3年生、未来中3年生	9月20日(金)	赤井南小、宮野森小
9月12日(木)	東小6年生、赤井南小6年生 一中、二中2・3年生 未来中3年生	9月26日(木)	大曲小1・2・4年生 西小6年生
		9月27日(金)	西小6年生、桜華小1・4年生
		9月30日(月)	西小1年生 一中、二中、未来中

「塩エコマークについて」
東松島市では、市内
全体で減塩の取組
を行っています。学校
給食では、献立表にその月の
給食で、食塩の量が一番少な
い献立に「塩エコ」マークをつ
けています。健康のために薄味
に心がけましょう。

塩エコ＝減塩

8・9月献立表

今月の食育相談日
9月19日（木）

「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。（12:24-9:40）

日	献立名 ★は各校配送			おもな食品名と体の中でのほたらき						※栄養価の表示 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 糖質 g
				あかのなま 血や肉になる		みどりのなま 体の調子を整える		きいろのなま 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 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂	
22 木	牛乳 ごはん	鶏肉のみそ焼き 炒めビーフン みそスープ	鶏肉 みぞ 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン にんにく	しょうが、キャベツ 玉ねぎ、もやし、はくさい コーン、 長ねぎ にんにく	ごはん 、上白糖 ビーフン ごま油、 サラダ油	758 33.2 19.6 3.1		
23 金	牛乳 麦 ごはん	夏野菜カレー 枝豆とチーズのオムレツ ナタデココ入り フルーツのヨーグルトあえ	豚肉、鶏レバー 鶏卵、かつお節	牛乳、チーズ スキムミルク ヨーグルト だし昆布	にんじん パプリカ かぼちゃ トマト	玉ねぎ、にんにく、なす りんご、えだまめ、いちご グリンピース、みかん、黄桃 パインアップル ブルーベリー	ごはん 、米粒麦 じゃがいも、 でん粉、上白糖 ナタデココ	902 30.2 22.7 2.7		
26 月	牛乳 ごはん	さばのコチュジャンだれ 東松島産小松菜ののり和え 東松島産水菜のすまし汁 冷凍みかん ○イート給食の日 ○	さば、絹ごし豆腐 かつお節、 みぞ	牛乳 焼きたけ だし昆布	ほうれんそう ごまっぴ にんじん 水菜	しょうが、もやし、にんにく えのきたけ、ぶなしめじ 長ねぎ 、みかん	ごはん 、三温糖 でん粉、きざみ麩 ごま	764 30.0 23.5 2.2		
27 火	牛乳 ごはん	鶏肉のレモンソース きんぴらごぼろ 春雨スープ	鶏肉、さつま揚げ ハラペーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	レモン、ごぼろ にんにく、玉ねぎ きくらげ 、はくさい 長ねぎ	ごはん 、でん粉、 上白糖、きび砂糖 春雨	756 31.5 19.0 2.7		
28 水	牛乳 ミルク パン	白身魚フライ/バックソース イトくんサラダ ABCパスタスープ 角チーズ	ホキ、鶏肉 ポークウインナー	牛乳 チーズ	ごまっぴ にんじん	もやし、キャベツ きゅうり、しょうが、玉ねぎ だいこん、セロリ	ミルクパン マカロニ、パン粉 小麦粉、でん粉 大豆油、 サラダ油 ドレッシング	768 29.4 33.6 3.5		
29 木	牛乳 ごはん	豆腐ハンバーグ照り焼きソース 切干大根の炒め煮 なすのみそ汁 ★鉄強化ヨーグルト	鶏肉、さつま揚げ 油揚げ、 みぞ 木綿豆腐、豚肉 かつお節	牛乳、煮干し ヨーグルト	にんじん	切干大根、にんにく でん粉、きざみ砂糖 玉ねぎ、なす、 長ねぎ	ごはん 、上白糖 でん粉、小麦粉 パン粉、小麦粉	823 32.5 25.1 2.9		
30 金	牛乳 ごはん	春巻き もやしのピリ辛炒め 塩ワタンスープ	豚肉	牛乳	にら にんじん	もやし、 長ねぎ 、キャベツ 玉ねぎ、干し椎茸 しょうが	ごはん 、上白糖 ワタンスープ、小麦粉 米粉、粉あめ、春雨 でん粉	812 26.1 26.4 2.4		
2 月	牛乳 ごはん	肉団子の甘酢がらめ（4個） 夏野菜のマーボー春雨 中華風コーンスープ	鶏肉、豚肉 絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳 スキムミルク	にんじん パプリカ ピーマン ごまっぴ	しょうが、なす、もやし ズッキーニ、玉ねぎ 干し椎茸、コーン にんにく	ごはん 、上白糖 でん粉、春雨 三温糖、パン粉	836 33.3 25.9 3.3		
3 火	牛乳 ごはん	さんまのかば焼き 東松島産小松菜とツナの中華サラダ 油麩のみそ汁	さんま まぐろ、油漬け 木綿豆腐、 みぞ	牛乳、わかめ 煮干し	ごまっぴ パプリカ にんじん	もやし、コーン、 きゅうり えのきたけ、だいこん 玉ねぎ、 長ねぎ	ごはん 、上白糖 きび砂糖 じゃがいも、油麩 でん粉	795 28.5 27.3 2.7		
4 水	牛乳 減塩 パン チョコ クリーム	タンダーリーチキン ジャーマンポテ トス、パゲティ	鶏肉 ハラペーコン 大豆粉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム スキムミルク	にんじん パセリ	レモン、玉ねぎ ぶなしめじ、にんにく	減塩パン じゃがいも ス、パゲティ	844 36.8 31.3 3.1		

日	献立名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価の表示 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			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 野菜 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂	
5 木	牛乳 ごはん	ぎょうざ(2個) ごぼうの中華サラダ カレーはっと汁 東松島産味付けのり	ロース・ハム 豚肉・鶏肉 なると巻、かつお節 大豆粉	牛乳 味噌汁のり	にんじん ごまっぴ にら	ごぼう・コーン・きゅうり 玉ねぎ、ぶなしめじ 長ねぎ、キャベツ しょうが	ごはん・三温糖 小麦粉、水あめ はっと	ごま油 ごま油 サラダ 油 ラード	844 26.4 21.8 2.7
6 金	牛乳 麦 ごはん	ハッシュドポーク 笹かまのチーズピカタ コーンサラダ	鶏レバー・豚肉 笹かまぼこ、鶏卵	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎにんにく ぶなしめじ、キャベツ きゅうり・コーン グリンピース	ごはん・米粒麦 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 ドレッシング	844 27.2 22.5 3.6
9 月	牛乳 ごはん	鯖の和風カレー焼き 肉じゃが 豆腐とわかめのみそ汁	さば・豚肉 木綿豆腐、油揚げ みぞ	牛乳、わかめ 煮干し	にんじん ごまっぴ	しょうが、玉ねぎ ごんにやく、えだまめ だいこん、えのきたけ 長ねぎ	ごはん・上白糖 でん粉、水あめ きび砂糖	サラダ油	833 33.0 29.4 2.6
10 火	牛乳 ごはん	ヤンニョムチキン 春雨の炒め物 チンゲン菜と卵のスープ	鶏肉・絹ごし豆腐 鶏卵・豚肉	牛乳	にんじん・にら チンゲンサイ	しょうが、長ねぎ、もやし にんにく、キャベツ 干し椎茸、きくらげ 玉ねぎ、えのきたけ	ごはん・でん粉 上白糖、春雨 きび砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油	775 33.8 19.8 3.2
11 水	牛乳 横割り 丸パン	ハンバーグ照り焼きソース コールスローサラダ ミネストローネスープ スライスチーズ	鶏肉・豚肉 ハラペーコン	牛乳、 チーズ	にんじん パプリカ トマト ブロッコリー	キャベツ、きゅうり コーン・玉ねぎ にんにく	横割り丸パン 上白糖、でん粉 じゃがいも マカロニ	オリーブ油 ラード サラダ油 ドレッシング	789 31.5 31.4 4.0
12 木	牛乳 ごはん	ちくわのいそべ揚げ 切干大根と葱わかめの炒め煮 みそワタンスープ お魚ふりかけ	ちくわ さつま揚げ、油揚げ 豚肉、みぞ かつお節、いわし、節	牛乳 まわかれ あおさ、青のり のり、昆布	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	切干大根、ごんにやく たまご、えだまめ 玉ねぎ、はくさい、コーン 長ねぎ、にんにく	ごはん、きび砂糖 上白糖、ワタンス でん粉、小麦粉 水あめ	大豆油 サラダ油 ごま油	804 27.9 23.9 3.4
13 金	牛乳 ごはん	なす入り マーボー豆腐 春雨サラダ さつま芋と小魚のごまがらめ	豆腐、豚肉、大豆 みぞ、鶏肉、 鶏卵、みぞ	牛乳 かえり煮干し	にんじん にら ほうれんそう	干し椎茸、きくらげ しょうが、にんにく 長ねぎ、なす、きゅうり もやし、えだまめ	ごはん・上白糖 ごま油、春雨 三温糖 さつま芋	サラダ油 ごま油 大豆油、ごま アーモンド	857 31.0 25.2 3.8
17 火	牛乳 ごはん	あじフライ/バックソース ひじきと厚揚げの煮物 油麩入りはっと汁	あじ・豚肉 厚揚げ、鶏肉 かつお節	牛乳、ひじき だし昆布	にんじん	ごぼう、えだまめ ごんにやく、だいこん 長ねぎ、まいたけ	ごはん・上白糖 油麩、はっと 小麦粉、パン粉	大豆油 ごま油 サラダ油	843 33.3 22.0 2.6
18 水	牛乳 米粉 パン	鶏肉のピザソース焼き ブロッコリーサラダ マカロニ入りコーンスープ	鶏肉 まぐろ油漬け ハラペーコン	牛乳 チーズ クリーム	トマト・パプリカ ブロッコリー にんじん、 パプリカ パセリ	玉ねぎ、りんご、キャベツ きゅうり・コーン、にんにく マッシュルーム	米粉・パン マカロニ	オリーブ油 バター ドレッシング	789 39.2 31.2 3.8
19 木	牛乳 ごはん	厚焼玉子のそぼろあんかけ れんごんと枝豆のサラダ 芋の子汁 ★お月見ゼリー	鶏肉、鶏肉 まぐろ油漬け 豚肉、木綿豆腐 みぞ、かつお節	牛乳 煮干し	にんじん	れんごん、キャベツ きゅうり、えだまめ、長ねぎ だいこん、ごぼう、はくさい ごんにやく、まいたけ みかん、レモン	ごはん・上白糖 でん粉、さといも 水あめ	サラダ油 ドレッシング (卵成分入り)	791 28.8 24.4 2.6
20 金	牛乳 ごはん	ドライカレー わかめスープ フルーツのヨーグルト和え	豚肉、大豆 鶏レバー 木綿豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	玉ねぎ、にんにく、しょうが りんご、もやし、えのきたけ コーン、長ねぎ、みかん パインアップル、黄桃 オレンジ	ごはん・上白糖 じゃがいも	サラダ油	777 33.6 16.6 3.0
24 火	牛乳 ごはん	ビビンバ(豚肉炒め物) ビビンバ(ナムル) ・辛みそ レタスと卵のスープ ★ヨーグルト	豚肉、みぞ、鶏肉 絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう ごまっぴ にんじん	ぶなしめじ、ぶたけのこ にんにく、しょうが 大豆、もやし、もやし 玉ねぎ、レタス	ごはん、きび砂糖 上白糖、三温糖 でん粉	ごま油、ごま サラダ油	888 40.9 26.9 3.5
25 水	牛乳 減塩 パン	塩焼きそば ポテトコロッケ/バックソース 東松島産小松菜とコーンのサラダ	豚肉 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん ピーマン ごまっぴ パプリカ いんげん	しょうが、玉ねぎ もやし、キャベツ、コーン きゅうり	減塩パン、でん粉 小麦粉、パン粉 じゃがいも、砂糖	サラダ油 大豆油 ドレッシング	801 30.0 23.8 3.5
26 木	牛乳 ごはん	赤魚の香味ソース チャーシュー豆腐 塩野菜スープ りんご	赤魚、豚肉 厚揚げ なると巻	牛乳	にんじん ピーマン 水菜	長ねぎ、しょうが、にんにく 玉ねぎ、干し椎茸 たけのこ、キャベツ、もやし きくらげ、ごんにやく	ごはん・上白糖	ごま、ごま油 サラダ油	778 34.3 22.3 3.1
27 金	牛乳 ごはん	ソースチキンカツ ひじきとチーズのサラダ キムチ豚汁	鶏肉、鶏卵、みぞ まぐろ油漬け 豚肉、木綿豆腐	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	きゅうり、キャベツ はくさい、だいこん えのきたけ、玉ねぎ 長ねぎ、コーン	ごはん・小麦粉 パン粉、きび砂糖 上白糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油	861 40.1 24.8 3.5
30 月	新人戦振替休業日 給食なし								

※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 東松島市の地場産品です。
※「塩ecoマーク」がつけられている日は、今月の献立の中でいちばん塩分量の少ない献立です。
※献立表にはおまな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので
各学校へお問い合わせください。