8・9月給食だより (小学校)

令和6年 8・9月号
東松島市学校給食センター (愛称ハッピート)
※東松島市のホームページにも掲載しています。

夏休みが終わりました。まだまだ暑い日が続きます。体調管理には気をつけましょう。早寝早起きの生活リズムを整えて、朝食をしっかり食べて元気に登校しましょう。夏休みで乱れがちだった生活習慣を見直して、学習に運動にがんばられるようにしましょう。

■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	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	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
	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かつこんだてひょう

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。(TEL:24-9409)

日	種別	こんだてめい ★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) たんぱく質(g) 食塩相当量	
			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	牛乳	ごはん	とりにくのみそやき いためビーフン みそスープ	鶏肉 みぞ 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	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	584 27.6 17.2 2.7
23	牛乳	むぎ ごはん	なつやさいカレー えだまめ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 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 グリーンピース、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	サラダ油	704 24.8 19.5 2.2
26	牛乳	ごはん	さばのこチュジャンだれ ひがしまつしまさん こまつなのりあえ ひがしまつしまさんみずすましじる れいとうみかん ○イートきゅうしよくのひ	さば、絹ごし豆腐 かつお節、みぞ	牛乳、焼色野菜 だし昆布	ほうれんそう ごま、 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、きざし麩	ごま	600 24.7 20.4 1.7
27	牛乳	ごはん	とりにくのレモンソース きんぴらごぼろ はるさめスープ	鶏肉、さつまいも バラベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	レモン、ごぼろ こんにゃく、玉ねぎ きゅうり、はくさい 長ねぎ	ごはん、でん粉、 上白糖、きび砂糖 春雨	大豆油、ごま サラダ油	584 26.2 16.4 2.2
28	牛乳	ミルク パン	しろみさかなフライ/バックソース イトくんサラダ ABCバスターブ	ホキ、鶏肉 ポークウィンナー	牛乳	ごま、 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	580 22.3 25.2 2.5
29	牛乳	ごはん	とうふハンバーグてりやきソース きりぼしだいたいこんのために なすのみそしる ★てつようかヨーグルト	鶏肉、さつまいも 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、こんにゃく でん粉、きび砂糖 パン粉、小麦粉 玉ねぎ、なす、 長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 パン粉、小麦粉	サラダ油 ラード	651 27.1 21.8 2.5
30	牛乳	ごはん	はるまき もやしのピリからいため しおワンタンスープ	豚肉	牛乳	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 ワンタン、小麦粉 米粉、粉あめ、春雨 でん粉	大豆油、 サラダ油 ラード	612 21.3 21.3 1.9
2	牛乳	ごはん	にくだんごのあまずがらめ(3こ) なつやさいのマーボー-はるさめ ちゅうかふうコーンスープ	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、 なす	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	大豆油、 サラダ油 ごま油	647 27.1 22.3 2.5
3	牛乳	ごはん	さんまのかばやき ひがしまつしまさんこまつなと ツナのちゅうかサラダ あぶらふのみそしる	さんま まぐろ、油揚げ 木綿豆腐、みぞ	牛乳、わかめ 煮干し	ごま、 パプリカ	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	大豆油、 ごま油	606 23.1 23.0 2.2
4	牛乳	げんえん パン チョコ クリーム	タンドリーチキン ジャーマンポテ トスープパゲティ	鶏肉 バラベーコン 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	バター 植物油	688 29.9 27.3 2.4

日	種別	こんだてめい ★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) たんぱく質(g) 食塩相当量	
			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		
5	牛乳	ごはん	ぎょうざ(2こ) ごぼうのちゅうかサラダ カレーはっじり ひがしまつしまさんあじつけのり	ロース・ハム 豚肉、鶏肉 なると葱、かつお節 大豆粉	牛乳 味噌汁、 みぞ	にんじん ごま、 にら	しょうが、コーン、 きゅうり 玉ねぎ、ぶなしめじ 長ねぎ 、じゃがいも キャベツ しょうが	ごはん、三温糖 小麦粉、氷あめ はっじり	ごま油、 ごま サラダ油 ラード	674 22.2 19.9 2.3
6	牛乳	むぎ ごはん	ハッシュドポーク ささかまのチーズピカタ コーンサラダ	鶏レバー、豚肉 筍、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 グリーンピース	ごはん、米粒麦 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 ドレッシング	649 21.8 19.2 2.8
9	牛乳	ごはん	さばのわふうカレーやき にくじゃが とうふわかめのみそしる	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、 なす	しょうが、玉ねぎ こんにゃく、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、春雨 きび砂糖	サラダ油	645 26.9 24.8 2.0
10	牛乳	ごはん	ヤンニョムチキン はるさめのいためもの チンゲンサイとたまごのスープ	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	601 27.4 17.2 2.5
11	牛乳	よこわり まるパン	ハンバーグてりやきソース コールスローサラダ ミネストローネスープ	鶏肉、豚肉 バラベーコン	牛乳	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	586 22.9 22.4 2.7
12	牛乳	ごはん	ちくわのいそべあげ きりぼしだいたいこんと くわわかめのために みそワンタンスープ	ちくわ さつま揚げ、油揚げ 豚肉、かつお節	牛乳 まわかめ あおさ	にんじん チンゲンサイ	切干大根、こんにゃく たもぎ、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 でん粉、ワンタン 上白糖、小麦粉	大豆油、 サラダ油 ごま油	588 21.3 18.5 2.6
13	牛乳	ごはん	なす、 ママーボー-どうふ はるさめサラダ さつまいもとごまかなごまがらめ	豆腐、豚肉、大豆 みぞ、ロースハム	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、ごま アーモンド	サラダ油 ごま油、 大豆油、ごま アーモンド	662 25.4 21.6 3.0
17	牛乳	ごはん	あじフライ/バックソース ひじきとあつあげのもの あぶらふいりはっじり	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 こんにゃく、だいこん 長ねぎ 、まいたけ	ごはん、上白糖 油麩、はっじり 小麦粉、パン粉	大豆油、 ごま油 サラダ油	651 27.3 18.9 2.0
18	牛乳	こめこ パン	とりにくのピザソースやき ブロッコリーサラダ マカロニいりコーンスープ	鶏肉 まぐろ、油揚げ バラベーコン	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	628 31.8 25.6 2.7
19	牛乳	ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ れもんこんとえだまめのサラダ いものごじる ★おつきみせり	鶏肉、鶏肉 さつま揚げ、豆腐 豚肉、木綿豆腐 みぞ、かつお節	牛乳 煮干し	にんじん	れもん、こんにゃく、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 こんにゃく、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 (御成入り)	617 23.5 20.9 1.9
20	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あえ	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	604 27.4 14.6 2.2
24	牛乳	ごはん	ビビンバ(ぶたにくいためもの) ピピンバ(ナムル) レタスとたまごのスープ	豚肉、みぞ、鶏肉 絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳	ほうれんそう ごま、 にんじん	ぶなしめじ、 だいこん、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	578 28.5 28.7 2.4
25	牛乳	げんえん パン	えりやきそば ポテトコロッケ/バックソース ひがしまつしまさん こまつなとコーンのサラダ	豚肉 まぐろ、油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン ごま、 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 焼色、 小麦粉、パン粉 じゃがいも、砂糖	大豆油、 サラダ油 ドレッシング	648 24.7 20.7 2.8
26	牛乳	ごはん	あかうおのこうみソース チャージャンどうふ しおやさいスープ りんご	赤魚、豚肉 厚揚げ なると葱	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 、りんご	ごはん、上白糖	ごま、ごま油 サラダ油	604 28.0 18.9 2.5
27	牛乳	ごはん	ソースチキンカツ ひじきとチーズのサラダ キムチとじる	鶏肉、鶏卵、みぞ 鶏肉、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	671 32.5 21.1 2.6
30	牛乳	ごはん	とりにくのごまみそやき マカロニサラダ みそけんちゃんじり	鶏肉、みぞ ロースハム 木綿豆腐、油揚げ かつお節	牛乳 煮干し	にんじん ごま、 なす	しょうが、 きゅうり キャベツ、 だいこん、 長ねぎ こんにゃく	ごはん、上白糖 マカロニ ノンエッグ マヨネーズ	ごま、ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	631 27.3 22.8 2.1

※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。
※「塩エコマーク」がついている日は、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。