

# 5月 給食だより (中学校)

待ちに待った学校再開です。臨時休校の間は、規則正しい生活を送ることができましたか。これから元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食を食べて、生活リズムを整えましょう。

令和2年 5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。

## 今月の食育相談日 5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)

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,大豆 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	
11月	牛乳 ごはん	大豆と小魚のごまがらめ キャベツのサラダ マーボー豆腐	大豆,木綿豆腐 豚肉,みそ	牛乳 かえり煮干し	にんじん にら	えだまめ,キャベツ きゅうり,干し椎茸 生姜,にんにく,コーン 長ねぎ,きくらげ	ごはん 上白糖 きび砂糖 でん粉	アーモンド 白絞油 ごま,ごま油 サラダ油	833 35.1 24.1 3.6
12月	牛乳 ごはん	鮭の塩焼き ひじきと豆もやしのいり煮 豚汁 アセロラゼリー★	鮭,油揚げ 大豆,豚肉 木綿豆腐 かつお節,みそ	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん	大豆もやし,ごぼう こんにゃく,だいこん はくさい,長ねぎ アセロラ果汁	ごはん きび砂糖 じゃがいも	サラダ油	797 35.6 17.0 2.7
13日	牛乳 ソフト パン	オムレツのケチャップソース 海藻サラダ やきそば	鶏卵 豚肉	牛乳 わかめ 荳わかめ 昆布,ふのり 赤とさか	にんじん 青ピーマン	きゅうり,キャベツ コーン,もやし 玉ねぎ,生姜 だいこん	ソフトパン きび砂糖 焼きそば類 砂糖	サラダ油	833 31.7 21.7 4.6
14日	牛乳 ごはん	赤魚のパンバンジーソース 切干大根の炒め煮 油麩入り味噌汁 旬の果物「甘夏」	赤魚,油揚げ かつお節 木綿豆腐 みそ	牛乳 煮干し	にんじん	生姜,長ねぎ,えだまめ 切干大根,こんにゃく たもぎたけ,キャベツ 甘夏	ごはん でん粉,油麩 上白糖 きび砂糖	白絞油 ごま油 サラダ油 ごま	836 32.8 25.1 3.1
15日	牛乳 麦ごはん	ドライカレー フルーツヨーグルトあえ わかめスープ	豚肉,大豆 鶏レバー 木綿豆腐	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ,にんにく,生姜 りんごピューレ,長ねぎ みかん缶,パイン缶 黄桃缶,たけのこ 干し椎茸,もやし	ごはん 米粒麦 上白糖	サラダ油 ごま	837 33.6 16.4 2.9
18日	牛乳 ごはん	あじのねぎソース チャーシュー豆腐 ひきな汁	あじ,木綿豆腐 厚揚げ,みそ かつお節 豚肉,油揚げ	牛乳 煮干し	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ,干し椎茸 たけのこ,長ねぎ だいこん,生姜	ごはん きび砂糖 上白糖,まめふ じゃがいも	ごま油 ごま サラダ油	813 39.9 19.8 4.0
19日	牛乳 ごはん	ローズとんかつ バックソース 荳わかめの炒り煮 みそはっと汁	油揚げ 豚肉,みそ かつお節 大豆粉	牛乳 荳わかめ	にんじん	干し椎茸,こんにゃく 大豆もやし,だいこん はくさい,まいたけ 長ねぎ	ごはん,パン粉 きび砂糖 すいとん 小麦粉	白絞油 サラダ油	899 32.4 29.0 2.6
20日	牛乳 食パン	ミートサンド ブロッコリーサラダ クリームシチュー	豚肉 大豆 鶏肉 いんげん豆	牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	にんじん 青ピーマン ブロッコリー パセリ	玉ねぎ,キャベツ きゅうり,にんにく	食パン 上白糖 じゃがいも	サラダ油	849 41.4 25.8 4.3
21日	牛乳 ごはん	さばの生姜醤油焼き キャベツのごま炒め なめこ汁	さば,油揚げ 木綿豆腐 かつお節 みそ	牛乳 煮干し	にんじん 糸みつば	キャベツ,もやし だいこん,なめこ 生姜	ごはん 上白糖	サラダ油 ごま	804 29.3 28.4 2.3
22日	牛乳 ごはん	塩から揚げ 小松菜のおひたし 三つ葉と卵のスープ ヨーグルト★	鶏肉,鶏卵 かつお節 絹ごし豆腐	牛乳 だし昆布 ヨーグルト	にんじん 糸みつば	生姜,キャベツ 干し椎茸,きくらげ にんにく	ごはん でん粉	白絞油 ごま	921 38.1 26.8 2.8
25日	牛乳 ごはん	酢豚 春雨サラダ 味噌スープ	豚肉 ロースハム みそ	牛乳	にんじん 青ピーマン にら	玉ねぎ,干し椎茸,もやし たけのこ,きゅうり キャベツ,はくさい,生姜 コーン,長ねぎ,にんにく	ごはん,でん粉 上白糖,春雨 きび砂糖	白絞油 ごま油 サラダ油 ごま	817 29.1 20.7 3.5
26日	牛乳 ごはん	ほっけの塩焼き 結び昆布の五目煮 白菜と油揚げの味噌汁	ほっけ,鶏肉 大豆,かつお節 油揚げ,みそ 木綿豆腐	牛乳 昆布 煮干し	にんじん	えだまめ,ごぼう こんにゃく,長ねぎ はくさい	ごはん きび砂糖	サラダ油	764 35.8 19.4 3.4
27日	牛乳 米粉 パン	ハンバーグおろしソース イトくんサラダ カレーうどん	かつお節 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん,もやし キャベツ,きゅうり 玉ねぎ,干し椎茸 グリーンピース	米粉パン 上白糖 うどん でん粉	サラダ油	806 33.2 28.8 2.9
28日	牛乳 ごはん	かつおフライ バックソース もやしのピリ辛炒め きのこのスープ 旬の果物「メロン」	かつお,豚肉 シヨルダーベーコン 木綿豆腐	牛乳	にら にんじん	もやし,たもぎたけ 干し椎茸,長ねぎ えのきたけ,メロン たけのこ	ごはん 上白糖 パン粉 小麦粉	白絞油 サラダ油	790 34.7 18.9 3.3
29日	牛乳 ごはん	厚焼玉子のそぼろあんかけ 豚肉とこんにゃくのみそ炒め わかめの味噌汁 鉄強化ヨーグルト★	鶏卵,鶏肉 豚肉,油揚げ 木綿豆腐 みそ,かつお節	牛乳 わかめ 煮干し ヨーグルト	にんじん	にんにく,生姜 玉ねぎ,こんにゃく えだまめ,キャベツ 長ねぎ	ごはん でん粉,上白糖 きび砂糖 じゃがいも	ごま油 植物油	847 37.5 20.9 3.7

■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)  
18日(月) 一中  
25日(月) 東小、大曲小、赤井小、大塩小、西小、桜華小  
28日(木) 桜華小6年

## こんだて

日	こんだて名 ★は各校配送		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,大豆 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月	牛乳 ごはん	鶏肉のバーベキューソース 豚肉とごぼうのみそ煮 卵スープ さけるチーズ	鶏肉,豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵,みそ	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな きぬさや	玉ねぎ,ごぼう りんごジュース こんにゃく,生姜	ごはん はちみつ きび砂糖 でん粉	サラダ油	863 41.1 24.7 3.7
8日	牛乳 五目 ごはん	さわら磯辺フライ バックソース 小松菜の中華和え のっぺい汁 柏もち★	さわら,鶏肉 油揚げ かつお節 小豆	牛乳 わかめ だし昆布 あおさ粉	ごまつな にんじん	大豆もやし,きゅうり だいこん,はくさい 干し椎茸,ごぼう 長ねぎ,たけのこ こんにゃく	ごはん,もち米 きび砂糖,小麦粉 じゃがいも,パン粉 でん粉,上新粉 グラニュー糖	白絞油 ごま,ごめ油 ごま油 なたね油	842 29.4 23.1 3.3

※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。