

8月給食だより (中学校)

令和2年 8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。

待ちに待った夏休みがもうすぐやってきます。今年はいつになく梅雨空が続いており、過ごしやすい気温の毎日が続いていますが、梅雨が明けると暑さは一段と厳しくなります。この時期は、気温や湿度の急な変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事で栄養を補給し、十分な休養をとることが大切です。夏バテを防いで、元気に夏休みを迎えましょう。

今月の食育相談日 8月20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。(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	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 豆制品	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	
3月	牛乳	ごはん 厚焼卵のそぼろあんかけ 肉じゃが 大根の味噌汁 冷凍パインアップル★	鶏肉,豚肉 油揚げ かつお節,みそ 木綿豆腐 鶏卵	牛乳 煮干し だし昆布	にんじん	玉ねぎ,こんにやく えだまめ,だいこん 長ねぎ パインアップル	ごはん 上白糖,でん粉 じゃがいも きび砂糖	サラダ油	669 27.9 18.1 2.4
4火	牛乳	ごはん 春巻き 豚肉とこんにやくのみそ炒め 卵スープ	豚肉,みそ 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん こまつな	にんにく,しょうが 玉ねぎ,こんにやく えだまめ, きくらげ キャベツ,椎茸	ごはん きび砂糖 でん粉,小麦粉 春雨,米粉	白絞油 ごま油 ショートニング	663 22.8 24.9 2.7
5水	牛乳	横割り 丸パン ハンバーグのケチャップソース ジャーマンポテト 野菜スープ 鉄強化ヨーグルト★	鶏肉 バラベーコン 豚肉	牛乳 ヨーグルト	パセリ にんじん	玉ねぎ,キャベツ だいこん,セロリ しょうが	横割り丸パン きび砂糖 じゃがいも でん粉	バター サラダ油	605 24.1 23.4 3.0
6木	牛乳	ごはん 白身魚フライ バックソース キャベツのごま炒め えのきたけの味噌汁	ホキ,油揚げ 木綿豆腐 かつお節 みそ	牛乳 煮干し	にんじん	キャベツ,もやし えのきたけ 長ねぎ	ごはん,上白糖 じゃがいも きざみ麩 小麦粉 パン粉,でん粉	白絞油 サラダ油 ごま	629 24.3 19.7 2.0
7金	牛乳	麦ごはん 大豆と小魚のごまがらめ コールスローサラダ 夏野菜カレー	大豆,豚肉 鶏レバー	牛乳 かえり煮干し 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,キャベツ きゅうり ,コーン 玉ねぎ,にんにく なす りんごピューレ	ごはん 米粒麦 上白糖 じゃがいも	アーモンド 白絞油 ごま サラダ油	699 25.2 19.9 2.2
8月8日～19日 夏休み									
20木	牛乳	ごはん 鶏肉の中華から揚げ 荳わかめの炒り煮 キャベツと油揚げの味噌汁	鶏肉,さつま揚げ かつお節 油揚げ,みそ 木綿豆腐	牛乳 荳わかめ 煮干し	にんじん	長ねぎ ,しょうが 干し椎茸,キャベツ こんにやく 大豆もやし	ごはん でん粉 きび砂糖	白絞油 ごま油 サラダ油	635 32.3 19.6 2.4
21金	牛乳	ごはん さばのみそ煮 ひじきとごぼうのいり煮 けんちん汁 メロン	さば,みそ さつま揚げ かつお節 木綿豆腐	牛乳 ひじき だし昆布	にんじん	ごぼう,こんにやく コーン,だいこん 長ねぎ メロン	ごはん 上白糖 じゃがいも でん粉	サラダ油 ごま油	641 26.3 19.5 2.1
24月	牛乳	ごはん チーズ入り笹かまのピカタ 炒めビーフン ごま入りもやしスープ	笹かま,チーズ 鶏卵 ロースハム 豚肉,みそ	牛乳	パセリ にんじん 青ピーマン	しょうが,キャベツ 玉ねぎ,もやし コーン	ごはん 小麦粉 ビーフン じゃがいも	ごま油 サラダ油 ごま	611 24.3 15.1 3.0
25火	牛乳	ごはん 鶏ささみのレモン煮 もやしとウインナーのソテー きのこのスープ アセロラゼリー★	鶏ささみ ウインナー ショルダーベーコン 木綿豆腐	牛乳	にんじん 青ピーマン	レモン果汁,もやし 干し椎茸,えのきたけ たもぎたけ たけのこ, 長ねぎ アセロラ果汁	ごはん でん粉 上白糖	白絞油 サラダ油	637 30.5 17.9 2.2
26水	牛乳	ココア パン オムレツのトマトソース 大根サラダ チキンミートボールのスープ	鶏卵 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ,だいこん コーン,キャベツ しょうが	ココアパン 上白糖 でん粉	バター 白絞油	577 20.9 21.3 3.2
27木	牛乳	ごはん いわしの梅煮 切り干し大根の炒め煮 かきたま汁	いわし 油揚げ かつお節 鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳 だし昆布	にんじん 糸みつば	切干大根 こんにやく たもぎたけ えだまめ,干し椎茸 梅肉	ごはん きび砂糖 でん粉 砂糖,水あめ	サラダ油	639 27.5 22.3 2.0
28金	牛乳	ごはん キャベツメンチカツ バックソース 豆もやしのナムル みそワタンスープ	豚肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん ほうれん草	玉ねぎ 大豆もやし キャベツ,コーン にんにく, 長ねぎ	ごはん 上白糖 ワタナン パン粉,でん粉 小麦粉	白絞油 ごま油 サラダ油	633 21.5 20.3 2.6
31月	牛乳	ごはん 〇野菜の日〇 セルフチャーハンの具 東松島産小松菜のサラダ わかめスープ ヨーグルト★	豚肉,えび 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな	玉ねぎ, 長ねぎ コーン,もやし グリーンピース キャベツ, きゅうり たけのこ,干し椎茸	ごはん	サラダ油 ごま	617 28.2 15.8 2.8

■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)

20日(木) 大曲小、大塩小、桜華小
7日(金) 大塩小、桜華小、二中
21日(金) 二中
31日(月) 二中、未来中

※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。