

7月 給食だより (小学校)

学校が再開して1か月、そろそろ疲れもたまる頃かと思えます。さらに暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなります。食事を抜いたりすると栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因にもなります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

令和2年 7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。

今月の食育相談日 7月17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よし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。（TEL24-9409）

■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)

- 1日(水) 西小5年
- 2日(木) 西小5年
- 9日(木) 宮野森小5年
- 10日(金) 宮野森小5年
- 21日(火) 桜華小6年
- 22日(水) 桜華小6年

※1 21日(火)に提供予定のメロンは、国の農畜水産物提供事業により提供される予定です。ただし、数量が揃わず提供されない場合もありますので、その際には再度お知らせいたします。

※栄養価の表示
エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
食塩(g)

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 小学校
			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	
1水	牛乳 ココアパン	コーンいりクリームコロッケ バックソース だいたいのトマトに だいたいのスープに	バラベーコン 大豆 鶏肉	牛乳 生クリーム	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ、にんにく セロリ、しょうが だいこん、コーン	ココアパン マカロニ、砂糖 じゃがいも、でん粉 小麦粉、パン粉	白絞油 オリーブ油 サラダ油 マーガリン	756 23.4 33.2 3.1
2木	牛乳 ごはん	ポークシューマイ(2こ) ひがしまつしまさんこまつなのちゅうかあえ マーボー豆腐	木綿豆腐 豚肉、大豆 みそ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん にら	大豆もやし、きゅうり 干し椎茸、きくらげ にんにく、長ねぎ しょうが	ごはん きび砂糖 でん粉	ごま ごま油 サラダ油	656 26.9 21.9 3.7
3金	牛乳 ごもく ごはん	ほっけのしおやき わかめのみそしる ヨーグルト★	ほっけ、鶏肉 油揚げ、みそ 木綿豆腐 かつお節	牛乳 わかめ 煮干し ヨーグルト	にんじん	キャベツ、ごぼう こんにやく、長ねぎ たけのこ	ごはん もち米、砂糖 じゃがいも		630 28.5 17.0 2.8
6月	牛乳 ごはん	さばのたつたあげ ひじきとまめもやしのいりに ひがしまつしまさんみつばとたまごのスープ	さば 油揚げ、大豆 鶏卵、かつお節 木綿豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 糸みつば	大豆もやし こんにやく、しょうが えのきたけ きくらげ	ごはん でん粉、砂糖 きび砂糖	白絞油 サラダ油	691 26.3 29.5 2.1
7火	牛乳 ごはん	ほしがたハンバーグてりやきソース はるさめサラダ とうふのちゅうかに	ロースハム 豚肉、鶏肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん にら	きゅうり、キャベツ しょうが、たけのこ はくさい、玉ねぎ にんにく	ごはん、上白糖 でん粉、春雨 きび砂糖 マッシュポテト	ごま ごま油 サラダ油	641 25.5 19.9 3.4
8水	牛乳 こめこ パン	ブロッコリーサラダ スープパグティ セタゼリー★	ショルダーベーコン 豆乳	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、ぶなしめじ なつみかん果汁 にんにく、メロン果汁	米粉パン スパゲティ 砂糖	バター	652 25.7 21.9 2.6

※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。

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 小学校
			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	
9木	牛乳 ごはん	ささかまのいそべあげ ぶたにくとこんにやくのみそいため あぶらふりいはとじる	笹かま、鶏卵 豚肉、鶏肉、みそ かつお節	牛乳 あおさ粉 だし昆布	にんじん	にんにく、しょうが 玉ねぎ、こんにやく えだまめ、だいこん 長ねぎ、干し椎茸	ごはん 天ぷら粉 きび砂糖 すいとん、油麩	白絞油 ごま油	638 27.5 16.3 2.6
10金	牛乳 ごはん	タンドリーチキン ツナサラダ ごま入りもやしスープ	鶏肉 まぐろ油漬け 豚肉、みそ	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん	レモンジュース キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、もやし コーン、にんにく	ごはん 三温糖 じゃがいも	ごま油 ごま サラダ油	605 28.6 17.4 2.1
13月	牛乳 ごはん	チキンみそカツ もやしのピリからいため きのこのスープ	鶏肉、豚肉 木綿豆腐 バラベーコン みそ	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	もやし、干し椎茸 えのきたけ、長ねぎ たもぎたけ	ごはん 上白糖 パン粉、小麦粉 米粉、でん粉	白絞油 サラダ油	617 29.5 20.2 2.3
14火	牛乳 ごはん	あかうおのバンバンジーソース むすびこんぶのごもくに キムチとんじる	赤魚、鶏肉 うずら、豚肉 かつお節 木綿豆腐、みそ	牛乳 昆布	にんじん	長ねぎ、ごぼう、玉ねぎ えだまめ、しょうが こんにやく、はくさい だいこん、えのきたけ	ごはん、上白糖 きび砂糖 じゃがいも	ごま ごま油 サラダ油	603 29.0 15.2 3.2
15水	牛乳 せわり ソフト パン	ウインナーのケチャップがけ フルーツヨーグルトあえ やきそば	ウインナー 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	みかん缶、パイン缶 黄桃缶、もやし 玉ねぎ、キャベツ しょうが	背割リソフトパン 上白糖 焼きそば類	サラダ油	768 27.2 26.6 3.2
16木	牛乳 わかめ ごはん	あじのアーモンドフライ バックソース みそけんちんじる しゅんのくだもの「すいか」	あじ、木綿豆腐 かつお節 みそ	牛乳 煮干し わかめ	にんじん	ごぼう、だいこん 長ねぎ、こんにやく すいか	ごはん、パン粉 じゃがいも、砂糖 米粉、小麦粉 とうもろこしでん粉	白絞油 ごま油 アーモンド	645 23.8 21.9 2.4
17金	牛乳 ごはん	だいずとごまかなごまがらめ ちゅうかはん アセロラゼリー★	大豆、豚肉 うずらの卵 いか、えび	牛乳 かえり煮干し	にんじん きぬさや	えだまめ、玉ねぎ はくさい、干し椎茸 たけのこ、しょうが もやし、アセロラ果汁	ごはん 上白糖 でん粉	アーモンド 白絞油 ごま ごま油	637 28.3 16.8 2.8
20月	牛乳 むぎ ごはん	ビビンバ ちゅうかふうコーンスープ プリン★	豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵 豆乳	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	干し椎茸、にんにく 大豆もやし 玉ねぎ、コーン	ごはん、米粒麦 上白糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	634 24.9 16.5 2.2
21火	牛乳 ごはん	さんまのかばやき とんじる てつきょうかヨーグルト★ ※1 しゅんのくだもの「メロン」	さんま、豚肉 みそ 木綿豆腐 かつお節	牛乳 煮干し ヨーグルト	にんじん	だいこん、ごぼう はくさい、長ねぎ こんにやく メロン	ごはん 上白糖 じゃがいも でん粉	白絞油 ごま サラダ油	670 26.5 21.8 1.9
22水	牛乳 ナン	メンチカツ だいこんサラダ ポークカレー	豚肉 いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	だいこん、コーン 玉ねぎ、しょうが にんにく、キャベツ グリーンピース りんごピューレ	ナン、砂糖 じゃがいも でん粉、パン粉 小麦粉	白絞油 サラダ油	628 24.9 22.4 3.1
27月	牛乳 ごはん	さばのみそに くきわかめのいりに のっぺいじる	さば、油揚げ かつお節 厚揚げ、みそ	牛乳 くきわかめ だし昆布	にんじん	干し椎茸、ごぼう こんにやく、はくさい 大豆もやし だいこん、長ねぎ	ごはん、砂糖 きび砂糖 じゃがいも でん粉	サラダ油	621 26.0 19.4 2.4
28火	牛乳 ごはん	ポテトとぶたレバーのケチャップあえ みそワンドゥンスープ れいとうおうとう★	豚レバー 豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら	えだまめ、キャベツ コーン、にんにく しょうが、長ねぎ 黄桃	ごはん、でん粉 こんにやく、砂糖 三温糖、上白糖 ワンドゥン	白絞油 サラダ油 ごま油	623 22.4 14.9 1.9
29水	牛乳 くろ パン	とりにくのてりやき きのこペンネのクリームに トマトとたまごのスープ	鶏肉、鶏卵 ショルダーベーコン バラベーコン 絹ごし豆腐	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん ほうれんそう トマト	しょうが、にんにく ぶなしめじ、玉ねぎ レタス、きくらげ	黒パン 上白糖、でん粉 ペンネマカロニ	サラダ油 バター	617 32.8 25.7 2.9
30木	牛乳 ごはん	さけのレモンソース イトくんサラダ はくさいとあぶらあげのみそしる イトきゅうしょくのひ	鮭、油揚げ かつお節 木綿豆腐、みそ	牛乳 煮干し	ごまつな にんじん	レモンジュース もやし、キャベツ きゅうり、はくさい 長ねぎ	ごはん でん粉 小麦粉 上白糖	白絞油	630 27.3 22.0 1.8
31金	牛乳 むぎ ごはん	ドライカレー フルーツのゼリーかけ とうふスープ	豚肉、なると巻 鶏レバー、大豆 ショルダーベーコン 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ、にんにく、長ねぎ しょうが、りんごピューレ みかん缶、パイン缶 黄桃缶、はくさい、たけのこ きくらげ	ごはん 米粒麦 上白糖	サラダ油 ごま油	651 26.2 14.2 2.3