

5月 給食だより (小学校)



令和 5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。

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)

- 15日(月) 全中学校
- 17日(水) 大曲小6年
- 18日(木) 二中1年・2年
- 19日(金) 二中2年
- 22日(月) 東小・大塩小・西小
赤井南小・桜華小
宮野森小
- 23日(火) 東小・大塩小・桜華小6年
宮野森小
- 24日(水) 赤井小

今月の食育相談日 5月19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)

こんだて

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	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、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月	牛乳 ごはん	ぶたどんのぐ はるさめサラダ しおワタンスープ	豚肉 ロースハム 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが、玉ねぎ こんにやく、もやし 干し椎茸、きゅうり キャベツ、長ねぎ	ごはん 上白糖、春雨 三温糖 ワタカン	サラダ油 ごま ごま油	587 26.8 14.5 2.5
2月	牛乳 ごはん	とりささみのレモンに たけのこのとさに わかめのみそしる ★かしわもち (こどもの日 おいわけきゅうしよ)	鶏肉、焼きちくわ かつお節 木綿豆腐 油揚げ、みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん ごまつな	レモン、たけのこ こんにやく、えだまめ だいこん、えのきたけ 長ねぎ	ごはん、でん粉 上白糖、三温糖 小麦粉	大豆油 ごま油	680 31.2 16.7 2.2
8月	牛乳 ごはん	わふうかつおフライ はるさめのいためもの みそけんちんしる オレンジ	かつお、豚肉 木綿豆腐 油揚げ かつお節、みそ	牛乳 煮干し	にんじん にら	しょうが、キャベツ もやし、干し椎茸 ごぼう、だいこん 長ねぎ、こんにやく オレンジ	ごはん、春雨 きび砂糖 じゃがいも パン粉、小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま油	629 26.5 18.4 2.2
9月	牛乳 ごはん	チャーシューとうふ ぎょうざ(2こ) にらたましおスープ	豚肉、厚揚げ 絹ごし豆腐、鶏卵 鶏肉、大豆	牛乳	にんじん 青ピーマン にら	しょうが、玉ねぎ 干し椎茸、たけのこ きくらげ、長ねぎ キャベツ、にんにく	ごはん、上白糖 でん粉、小麦粉	サラダ油 ラード	600 23.4 20.9 2.3
10月	牛乳 こめこ パン	オムレツのトマトソース ひがしまつしまさん こまつなとコーンサラダ クラムチャウダー	鶏卵あさり まぐろ油漬け バラベーコン かつお節	牛乳 だし昆布 スキムミルク 生クリーム	ごまつな にんじん パプリカ パセリ、トマト	玉ねぎ、もやし コーン、きゅうり	米粉パン 上白糖 じゃがいも でん粉	バター サラダ油 ドレッシング	630 28.1 24.7 3.2

※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	
		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		
11月	牛乳 ごはん	もうかざめ、あますだれ きんぴらごぼう しんたまねぎのみそしる ひがしまつしまさんあじつけのり	もうかざめ、豚肉 さつま揚げ 木綿豆腐、油揚げ みそ、かつお節	牛乳 煮干し 味付けのり	にんじん ごまつな	しょうが、長ねぎ ごぼう、こんにやく 玉ねぎ、えのきたけ	ごはん、上白糖 きび砂糖 じゃがいも まめふ、でん粉	大豆油 ごま油、ごま サラダ油	593 27.3 17.7 2.5
12月	牛乳 むぎ ごはん	ドライカレー わかめスープ ゼリーいりフルーツヨーグルト	豚肉、大豆 豚レバー 木綿豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん 青ピーマン にんじん トマト	玉ねぎ、にんにく、コーン しょうが、りんご、もやし えのきたけ、長ねぎ、黄桃 みかん、パインアップル いちご、ブルーベリー	ごはん 米粒麦、上白糖 じゃがいも	サラダ油	630 27.9 14.7 2.2
15月	牛乳 ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ くきわかめのいりに キムチとんじる	鶏卵、豚肉、油揚げ かつお節、みそ 木綿豆腐	牛乳 くきわかめ	にんじん	干し椎茸、こんにやく 大豆もやし、ごぼう はくさい、だいこん えのきたけ、玉ねぎ 長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 じゃがいも	サラダ油	565 26.0 17.1 2.5
16月	牛乳 ごはん	ささかまのりのりフライ イトくんサラダ あぶらふのみそしる ★ヨーグルト ○イトきゅうしよのひ	笹かまぼこ、鶏卵 木綿豆腐 かつお節、みそ	牛乳 焼きのり あおさ 煮干し ヨーグルト	ごまつな にんじん	もやし、キャベツ、 きゅうり、だいこん 玉ねぎ、長ねぎ えのきたけ	ごはん、小麦粉 パン粉、油麩 じゃがいも	大豆油 ノンエッグ パン粉、油麩 マヨネーズ ドレッシング	644 25.2 19.2 2.3
17月	牛乳 よこわり まるパン	ハンバーグのデミトマトソースがけ ジャーマンポテト ABCパスタスープ	豚肉、鶏肉 バラベーコン ポークウインナー	牛乳	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム しょうが、キャベツ だいこん	丸パン、上白糖、 じゃがいも マカロニ でん粉	サラダ油 バター ラード	576 24.2 23.3 2.8
18月	牛乳 ごはん	さばのわふうカレーやき ぶたにくとキャベツの かきあぶらいため ひがしまつしまさんごまつなのみそしる	さば、豚肉、油揚げ 木綿豆腐 かつお節、みそ	牛乳 煮干し	にんじん チンゲンサイ ごまつな	しょうが、キャベツ 大豆もやし、だいこん 長ねぎ、にんにく	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも	ごま油	621 27.8 24.0 2.1
19月	牛乳 ごはん	チキンカツみそだれ だいたいのいそに チンゲンサイとたまごのスープ	鶏肉、鶏卵 豚肉、さつま揚げ 大豆、絹ごし豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	ごぼう、こんにやく きくらげ、玉ねぎ えのきたけ	ごはん、小麦粉 パン粉、きび砂糖 上白糖、でん粉	大豆油 ごま、ごま油	650 30.4 20.3 2.7
22月	牛乳 ごはん	マーボーどうふ えびしゅうまい(2こ) ごまつなのちゅうかあえ	木綿豆腐、豚肉 大豆、みそ まぐろ油漬け たら、えび	牛乳 わかめ	にんじん にら ごまつな	干し椎茸、きくらげ しょうが、にんにく 長ねぎ、大豆もやし きゅうり、玉ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油、ごま ラード	607 27.5 19.7 3.4
23月	牛乳 ごはん	とりにくのからあげ きりぼしだいこんのいために キャベツとあぶらあげのみそしる	鶏肉、油揚げ かつお節、みそ 木綿豆腐 さつま揚げ	牛乳 煮干し	にんじん	しょうが、切干大根 こんにやく、たまご、たけ えだまめ、キャベツ 長ねぎ、にんにく	ごはん、でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油	611 32.2 19.1 2.3
24月	牛乳 げんえん パン	インディアンやきそば キャベツメンチカツ/バックソース かいそうサラダ	豚肉、鶏肉 バラベーコン ポークウインナー	牛乳、ふのり わかめ、昆布 あかとさか	にんじん 青ピーマン	もやし、玉ねぎ キャベツ、しょうが きゅうり、だいこん コーン	減塩パン 焼きたまご パン粉、小麦粉	大豆油 サラダ油 ドレッシング	693 25.4 23.8 3.1
25月	牛乳 むぎ ごはん	ハッシュドポーク だいこんサラダ だいたいとごまかなのごまがらめ	豚肉、大豆	牛乳、 生クリーム かえり煮干し	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ、グリーンピース ぶなしめじ、だいこん コーン、えだまめ にんにく	ごはん、米粒麦 じゃがいも 上白糖	サラダ油 アーモンド 大豆油、ごま ドレッシング	665 23.3 20.8 3.0
26月	牛乳 ごはん	あかうおのてりやき むすびこんぶのごもくに あぶらふりりカレーはっとじる	赤魚、鶏肉 大豆、かつお節 豚肉、なる巻	牛乳 昆布	にんじん	しょうが、えだまめ ごぼう、こんにやく 玉ねぎ、たまご、たけ 長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 はっと、油麩	サラダ油	618 27.8 15.2 2.2
29月	牛乳 ごはん	にくだんごのあますがらめ(3こ) にくじゃが はるさめスープ	鶏肉 豚肉 バラベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ、こんにやく えだまめ、きくらげ はくさい、長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、パン粉 じゃがいも きび砂糖、春雨	大豆油 サラダ油	655 25.1 21.2 2.4
30月	牛乳 ごはん	かつおカツ/バックソース ひがしまつしまさん ごまつなのりあえ みそワタンスープ	かつお 豚肉 みそ	牛乳 焼きのり	ごまつな ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	しょうが、もやし 玉ねぎ、はくさい コーン、長ねぎ にんにく	ごはん 上白糖、ワタカン パン粉、小麦粉	大豆油 ごま油	576 22.0 16.6 2.5
31月	牛乳 ミルク パン	タンドリーチキン ブロッコリーサラダ スープスパゲティ	鶏肉 まぐろ油漬け バラベーコン	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	ブロッコリー にんじん パプリカ パセリ	レモン、玉ねぎ きゅうり、ぶなしめじ にんにく、キャベツ	ミルクパン スパゲティ	バター ドレッシング	650 29.9 27.0 2.8