

# 8・9月給食だより (小学校)



令和5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。

毎日暑い日が続いています。夏バテしている人はいませんか?夏バテ防止には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が基本です。規則正しい生活にもどすためにも、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。

## ■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)

8月31日(木) 桜華小5年生	9月13日(水) 東小6年生、一中2・3年生	9月21日(火) 西小5年生
9月6日(水) 桜華小6年生、未来中3年生	二中2年生	9月22日(水) 西小5年生、南小
9月7日(木) 桜華小6年生、宮野森小6年生	9月14日(木) 東小6年生、南小6年生	9月26日(火) 西小3年生、
未来中3年生、二中	一中、二中2年生	9月27日(水) 西小2年生、桜華小4年生
9月8日(金) 大塩小6年生、宮野森小6年生	9月15日(金) 南小6年生、一中3年生	9月28日(木) 西小6年生、宮野森小
未来中3年生	9月19日(火) 大曲小	9月29日(金) 西小6年生、桜華小1年生
9月11日(月) 大塩小	9月20日(水) 西小5年生	

「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。減塩のひとつの参考にしてもらいたいと思います。

## 8・9月こんだてひょう

今月の食育相談日  
9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	おな食品名と体の中でのほたらき						※栄養価の表示			
	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		エネルギーkcal	たんぱく質g		
	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	塩 塩分g	食塩相当量g		
22火	牛乳	ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ かんこくふうにくじゃが くきわかめのスープ れいとうみかん	鶏卵、豚肉 豆腐、かつお節	牛乳 くきわかめ	にんじん みずな	玉ねぎ、こんにやく 長ねぎ、えのきたけ もやし、にんにく みかん	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも	ごま油 ごま	574 21.9 15.4 2.5
23水	牛乳	げんえんパン	ポテトコロッケ/バックソース だいたいのトマトに キャベツのスープに	バラベーコン 大豆、鶏肉	牛乳	トマト にんじん パセリ さやいんげん	減塩パン、マカロニ じゃがいも、小麦粉 パン粉、砂糖 でん粉	大豆油 オリーブ油 サラダ油	620 21.5 23.0 2.7	
24木	牛乳	ごはん	○イートきゅうしょくのひ○ しろみさかなフライのピリからソース ひがしまつしまさんごまつなのちゅうかあえ みそけんちんじる	ホキ、木綿豆腐 油揚げ、かつお節 みぞ	牛乳 わかめ 煮干し	ごまつな にんじん	大豆もやし、きゅうり ごぼう、だいこん 長ねぎ、こんにやく	ごはん、三温糖 きび砂糖 じゃがいも パン粉、小麦粉	大豆油 ごま ごま油	604 24.1 19.2 2.6
25金	牛乳	むぎごはん	なつやさいカレー がいそうサラダ ★つぎょうかヨーグルト	豚肉 鶏レバー	牛乳、チーズ スキムミルク 赤とさか、こんぶ わかめ、ふのり ヨーグルト	にんじん パブリカ トマト	玉ねぎ、にんにく、なす りんご、えだまめ きゅうり、だいこん コーン	ごはん 大麦 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	636 22.7 16.4 2.4
28月	牛乳	ごはん	とうふハンバーグのあまずだれ いためビーフン ちゅうかふうコーンスープ	豚肉、鶏肉 絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳	にんじん ピーマン ごまつな	しょうが、キャベツ 玉ねぎ、コーン	ごはん、上白糖 でん粉、ビーフン パン粉、小麦粉	ごま油 サラダ油 ラード	650 24.4 22.2 2.9
29火	牛乳	ごはん	あかうおのてりやき ひがしまつしまさんごまつなとツナのサラダ あぶらふいりはっとじる かくチーズ	赤魚、鶏肉 まぐろ油漬 かつお節	牛乳 だし昆布 チーズ	ごまつな パブリカ にんじん	しょうが、もやし、コーン きゅうり、だいこん ごぼう、長ねぎ 干し椎茸	ごはん、上白糖 でん粉、あぶらふ はっと	ドレッシング	608 28.2 16.6 2.3
30水	牛乳	ココアパン	タンドリーチキン チーズいりジャーマンポテト ミートボールのスープ	鶏肉、バラベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん ほうれんそう	レモン、玉ねぎ キャベツ、だいこん にんにく、レモン	ココアパン じゃがいも、でん粉 砂糖、パン粉	バター サラダ油 ラード	601 31.0 23.1 2.8
31木	牛乳	ごはん	さばのパンバンジーソース きりぼしだいこんのいために キャベツとなすのみそしる ひがしまつしまさんあじつけのり	さば、さつま揚げ かつお節、油揚げ みぞ、木綿豆腐	牛乳 煮干し 味噌汁のり	にんじん	しょうが、長ねぎ 切干大根、こんにやく たまごたけ、えだまめ キャベツ、なす	ごはん でん粉、上白糖 きび砂糖	大豆油 ごま油、ごま サラダ油	626 29.0 20.7 2.6
1金	牛乳	ごはん	ぶたどんぐ はるさめサラダ ひがしまつしまさんみつばのすましじる ★アセロラゼリー	豚肉、ロースハム 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳、わかめ だし昆布	にんじん みつば	しょうが、玉ねぎ こんにやく、干し椎茸 きゅうり、もやし、長ねぎ えのきたけ、アセロラ	ごはん、上白糖 春雨、三温糖 きざみふ	サラダ油 ごま、ごま油	588 26.6 14.0 2.6
4月	牛乳	ごはん	ポーシューマイ2こ もやしのピリからいた しおワンタンスープ おさかなふりかけ	豚肉 いわし節、さば節 かつお節	牛乳 青のり	にんじん かぼちゃ	もやし、長ねぎ キャベツ、玉ねぎ しょうが	ごはん、上白糖 ワンタン、小麦粉 でん粉、水あめ	サラダ油 ラード ごま	574 23.1 17.3 2.3
5火	牛乳	ごはん	さんまのかばやき イートくんサラダ けんちんじる	さんま、木綿豆腐 油揚げ、かつお節	牛乳 だし昆布	ごまつな にんじん	もやし、キャベツ きゅうり、だいこん ごぼう、ぶなしめじ 長ねぎ	ごはん、上白糖 じゃがいも でん粉	大豆油 ごま油 ドレッシング	614 22.8 23.7 2.0
6水	牛乳	よこわりまるパン	ハムカツ/バックソース ペンネのラタトゥイユソース たまごいりはくさいスープ	ハム バラベーコン 鶏肉、鶏卵	牛乳	パブリカ トマト かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	なす、玉ねぎ ズッキーニ 干し椎茸、はくさい たけのこ、にんにく	丸パン、上白糖 ペンネマカロニ でん粉、パン粉	大豆油 オリーブ油	629 26.4 25.0 3.7

日	おな食品名と体の中でのほたらき						※栄養価の表示			
	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		エネルギーkcal	たんぱく質g		
	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	塩 塩分g	食塩相当量g		
7木	牛乳	ごはん	ささかまのノリノリあげ ごぼうとぶたにくのいために じゃがいものみそしる ★ぶどうゼリー	笹かまぼこ、鶏卵 豚肉、油揚げ 木綿豆腐 みぞ	牛乳、あおさ粉 煮干し 焼きのり	パセリ にんじん	えだまめ、しょうが ごぼう、こんにやく だいこん、長ねぎ ぶどう	ごはん、小麦粉 上白糖 じゃがいも でん粉	サラダ油 ごま油	613 24.0 17.4 2.4
8金	牛乳	むぎごはん	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 かぼちゃ トマト	玉ねぎ、にんにく、 生姜、りんご、もやし えのきたけ、コーン、りんご 長ねぎ、みかん、オレンジ パイナップル、黄桃	ごはん、大麦 上白糖 じゃがいも	サラダ油	634 27.9 14.7 2.2
11月	牛乳	ごはん	○イートきゅうしょくのひ○ にくだんごのごまがらめ3こ ひがしまつしまさんごまつなのりあえ ひがしまつしまさんトマトとたまごのスープ	豚肉、鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 焼きのり	ごまつな にんじん トマト、みずな	もやし、玉ねぎ、レタス	ごはん、上白糖 でん粉、パン粉	大豆油 ごま サラダ油	606 25.9 21.2 2.1
12火	牛乳	ごはん	あかうおのさいきょうみそやき もやしとウィンナーのソテー あぶらふのみそしる ★ヨーグルト	赤魚、ウィンナー 木綿豆腐、みぞ	牛乳、煮干し ヨーグルト	にんじん ピーマン ごまつな	もやし、玉ねぎ、長ねぎ	ごはん じゃがいも あぶらふ 水あめ	サラダ油	617 28.9 18.5 2.1
13水	牛乳	こめこパン	とりにくのアップルソース アーモンドいりサラダ コーンクリームスープ	鶏肉 バラベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ 生クリーム	にんじん ごまつな ブロッコリー	りんご、玉ねぎ キャベツ、もやし コーン	米粉パン きび砂糖、上白糖 じゃがいも	サラダ油 アーモンド バター	624 33.6 22.3 2.9
14木	牛乳	ごはん	あじフライ/バックソース だいこんとぶたにくのごまに みそワンタンスープ	あじ、豚肉 みぞ かつお節	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが、だいこん こんにやく、長ねぎ もやし、はくさい、玉ねぎ コーン、にんにく えだまめ	ごはん 上白糖、小麦粉 ワンタン、パン粉	大豆油 ごま油 ごま	607 24.6 18.7 2.5
15金	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 キャベツのおかかあえ だいがくいも2こ	かつお節、豆腐 豚肉、大豆、みぞ	牛乳	にんじん にら	キャベツ、もやし 干し椎茸、きくらげ しょうが、にんにく 長ねぎ	ごはん、さつまいも 上白糖、きび砂糖 でん粉	大豆油、ごま サラダ油 ごま油	627 23.4 17.0 3.1
19火	牛乳	ごはん	もうかざめのカレーマリネ だいたいのいそに キムチとんじる	もうかざめ、鶏肉 油揚げ、大豆 豚肉、みぞ 木綿豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう、こんにやく はくさい、だいこん えのきたけ、玉ねぎ 長ねぎ、しょうが	ごはん、三温糖 上白糖、でん粉 じゃがいも	大豆油 ごま油 サラダ油	599 28.5 17.8 2.6
20水	牛乳	ミルクパン	オムレツのトマトソース イタリアンサラダ スープスパゲティ	鶏卵 バラベーコン	牛乳 生クリーム	ブロッコリー パブリカ にんじん パセリ、トマト	玉ねぎ、キャベツ きゅうり、コーン ぶなしめじ	ミルクパン 上白糖 スパゲティ	バター 大豆油 ドレッシング	652 23.7 28.0 3.2
21木	牛乳	ごはん	はるまき きんぴらごぼう わかめのみそしる りんご	豚肉、さつま揚げ 木綿豆腐 油揚げ、みぞ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん ごまつな	玉ねぎ、キャベツ ごぼう、こんにやく だいこん、えのきたけ 長ねぎ、りんご、しょうが 干し椎茸	ごはん、でん粉 きび砂糖、粉あめ じゃがいも、砂糖 小麦粉、米粉 春雨	大豆油、ごま サラダ油 ラード	610 19.8 19.4 2.2
22金	牛乳	むぎごはん	ハッシュドポーク だいたいとごさかなのごまがらめ フレンチサラダ	豚肉 大豆	牛乳 生クリーム かえり煮干し	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース ぶなしめじ、えだまめ キャベツ、きゅうり コーン、にんにく	ごはん、大麦 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	667 23.1 21.4 2.9
25月	牛乳	ごはん	うさぎがたハンバーグのてりやきソース チャーハン豆腐 はるさめスープ ★おつきみゼリー	豚肉、厚揚げ バラベーコン 鶏肉	牛乳 寒天	にんじん ピーマン チンゲンサイ トマト	しょうが、玉ねぎ 干し椎茸、たけのこ きくらげ、はくさい みかん、長ねぎ にんにく、レモン	ごはん、三温糖 でん粉、上白糖 春雨、水あめ	サラダ油 ラード	632 24.8 19.7 2.6
26火	牛乳	ごはん	カツオカツ/バックソース まめもやしののもの たまねぎのみそしる	カツオ、油揚げ さつま揚げ 木綿豆腐、みぞ	牛乳 煮干し	にんじん ピーマン ごまつな	大豆、もやし、もやし こんにやく、干し椎茸 玉ねぎ、えのきたけ しょうが	ごはん、三温糖 じゃがいも、まめ ふ 小麦粉、でんぷん パン粉、砂糖	大豆油 サラダ油	602 24.7 19.7 2.5
27水	牛乳	げんえんパン	やきそば ぎょうざ2こ だいこんサラダ	豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー にら	もやし、玉ねぎ、キャベツ しょうが、だいこん コーン	減塩パン 焼きそば でんぷん 小麦粉	サラダ油 ドレッシング ラード	630 23.9 18.9 2.8
28木	牛乳	ごはん	さばのわふうカレーやき むすびこんぶのごもくに おくずかけ	サバ、鶏肉、大豆 かつお節 木綿豆腐 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん さやえんどう	しょうが、えだまめ ごぼう、こんにやく 干し椎茸、たけのこ	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 じゃがいも まめふ	サラダ油	641 27.8 23.6 1.9
29金	牛乳	ごはん	ソースチキンカツ ひがしまつしまさんごまつなと わかめをあえもの だいこんのスープに	鶏肉、鶏卵、豚肉	牛乳、わかめ	ごまつな にんじん パセリ	大豆、もやし、きゅうり セロリー、しょうが だいこん、玉ねぎ	ごはん、小麦粉 パン粉、きび砂糖 じゃがいも	大豆油 ごま、ごま油 サラダ油	605 27.4 17.1 3.0

※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。