

5月給食だより（中学校）



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくる頃ですので、睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

令和7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）

12日（月） 一中、二中

15日（木） 二中1年生

16日（金） 二中1年生

19日（月） 東小、大曲小、大塩小

西小、南小、未来中

20日（火） 東小、大塩小、二中3年生

21日（水） 大曲小5年生、

二中2年生、3年生

22日（木） 二中2年生、3年生

26日（月） 桜華小、宮野森小

27日（火） 宮野森小

5月献立表

今月の食育相談日
5月19日（月）

「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
良し、電話をくださるも良し、お気軽にご相談下さい。
（Tel.24-9409）

日	献立名 ★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
			1群 魚 肉 卵 豆 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	たんぱく質g 脂質g 食塩g
1木	牛乳	ごはん	豚丼の具 マカロニサラダ にら玉塩スープ	豚肉 ロースハム 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん にら	しょうが 玉ねぎ こんにやく 干し椎茸 きゅうり キャベツ コーン きくらげ 長ねぎ	ごはん 上白糖 マカロニ でん粉 マヨネーズ	802 31.1 26.7 3.0
2金	牛乳	ごはん	とり肉のレモンソース たけのこの土佐煮 油麩のみそ汁 ★かしわもち	鶏肉 焼きちくわ かつお節 木綿豆腐 みぞ	牛乳 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 えのきたけ だいこん 玉ねぎ	ごはん でん粉 上白糖 三温糖 じゃがいも 油麩 かしわ餅	847 35.4 18.6 2.7
7水	牛乳	横割り 丸パン	ポテトコロッセ/バックソース ブロッコリーサラダ スープスパゲティ	まぐろ油漬け バラベーコン	牛乳 クリーム	ブロッコリー にんじん パプリカ	玉ねぎ コーン いんげん キャベツ きゅうり ぶなしめじ	丸パン じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 スパゲティ	781 27.3 27.3 3.8
8木	牛乳	ごはん	さばの和風カレー焼き 豚肉とキャベツのかき油炒め 大根のみそ汁	さば 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 みぞ	牛乳 煮干し	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ 大豆もやし だいこん えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉	781 31.5 27.1 2.6

日	献立名 ★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
				1群 魚 肉 卵 豆 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	たんぱく質g 脂質g 食塩g
9金	牛乳	麦 ごはん	ハッシュドボーク オムレツ アーモンド入りサラダ	鶏レバー 豚肉 鶏卵	牛乳 生クリーム	にんじん ごまつな	玉ねぎ グリンピース にんにく ぶなしめじ キャベツ もやし	ごはん 米粒麦 じゃがいも 上白糖	サラダ油 アーモンド	827 24.2 24.3 3.4
12月	牛乳	ごはん	ぎょうざ（2個） チャーシュー豆腐 春雨スープ	豚肉 鶏肉 厚揚げ バラベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ にら しょうが 玉ねぎ にんにく 干し椎茸 たけのこ えだまめ きくらげ はくさい 長ねぎ	ごはん 小麦粉 でん粉 上白糖 春雨	サラダ油 ごま油	786 25.8 24.4 3.0
13火	牛乳	ごはん	赤魚の甘酢ソース きんぴらごぼう 卵入り白菜スープ オレンジ	赤魚 鶏肉 さつま揚げ 鶏卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが 長ねぎ ごぼう こんにやく えのきたけ はくさい 玉ねぎ オレンジ	ごはん でん粉 上白糖 ごま きび砂糖	大豆油 ごま油 ごま サラダ油	751 30.7 19.5 2.6
14水	牛乳	横割り 丸パン	ハンバーグのトマトソース スパゲティソテー 大根のスープ煮 ★ヨーグルト	鶏肉 豚肉 バラベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう パセリ	玉ねぎ トマト にんにく ぶなしめじ コーン セロリー しょうが だいこん はくさい	丸パン でん粉 上白糖 じゃがいも スパゲティ	オリーブ油 サラダ油	798 34.2 26.7 3.8
15木	牛乳	ごはん	とり肉のみそ焼き ひじきと厚揚げの煮物 けんちん汁	鶏肉 みそ 厚揚げ 木綿豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 ひじき だし昆布	にんじん	しょうが ごぼう えだまめ こんにやく だいこん ぶなしめじ 長ねぎ	ごはん 上白糖 じゃがいも	ごま油 サラダ油	737 38.4 17.8 2.4
16金	牛乳	ごはん	肉団子のごまがらめ（4個） 春雨サラダ キムチ豚汁	鶏肉 豚肉 ロースハム みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゅうり もやし 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 春雨 三温糖 パン粉 じゃがいも	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	816 32.9 25.2 3.0
19月	牛乳	ごはん	あじフライ/バックソース 東松島産小松菜ののり和え みそワントンスープ ★アセロラゼリー	あじ 豚肉 みそ	牛乳 焼きのり	ごまつな にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ 玉ねぎ はくさい 長ねぎ にんにく	ごはん パン粉 小麦粉 上白糖 ワントン アセロラゼリー	大豆油 ごま油	762 26.1 18.7 2.7
20火	牛乳	ごはん	ちくわのいそべ揚げ ごぼう中華サラダ 豆腐とわかめのみそ汁 東松島産味付けのり	焼きちくわ ロースハム 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳 あおさ わかめ 煮干し 味付けのり	にんじん ごまつな	ごぼう コーン きゅうり だいこん えのきたけ 長ねぎ	ごはん 小麦粉 でん粉 三温糖 まめ麩	大豆油 ごま油 ごま	758 26.1 23.8 2.9
21水	牛乳	減塩 ソフト パン	ソース焼きそば ポークシューマイ（3個） フルーツのヨーグルト和え	豚肉 鶏肉 ほたて	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	もやし 玉ねぎ キャベツ しょうが みかん 黄桃 にんにく パインアップル	減塩ソフトパン 焼きそば麺 小麦粉 でん粉 ゼリー 上白糖	サラダ油	845 32.8 22.6 3.3
22木	牛乳	ごはん	とり肉のてり焼き 筑前煮 東松島産チンゲン菜と卵のスープ	鶏肉 さつま揚げ かつお節 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 だし昆布	にんじん 絹さや チンゲンサイ	しょうが ごぼう たけのこ 干し椎茸 こんにやく れんこん きめさや 玉ねぎ きくらげ えのきたけ	ごはん 上白糖 でん粉 きび砂糖	ごま油	726 37.9 16.0 3.1
23金	牛乳	麦 ごはん	ポークカレー 大豆と小魚のごまがらめ 海藻サラダ	鶏レバー 豚肉 いんげん豆 大豆 焼きちくわ	牛乳 チーズ スキムミルク かえり煮干し 海藻ミックス わかめ	にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく りんご えだまめ きゅうり だいこん	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	859 30.4 22.8 3.3
26月	牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグの甘酢たれ 肉じゃが 塩野菜スープ	鶏肉 豆腐 豚肉 なたと巻	牛乳	にんじん みずな	玉ねぎ こんにやく えだまめ キャベツ もやし きくらげ 長ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 上白糖 でん粉 きび砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	791 28.8 23.6 2.9
27火	牛乳	ごはん	カツオカツ/バックソース 切干大根の炒め煮 カレーはっと汁	かつお さつま揚げ かつお節 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが 切干大根 こんにやく たまごたけ えだまめ 干し椎茸 ぶなしめじ 長ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 きび砂糖 はっと 油麩	大豆油 サラダ油	836 27.9 23.1 2.7
28水	牛乳	米粉 パン	ささかまのチーズピカタ イートくんサラダ クリームシチュー	笹かまぼこ 鶏卵 鶏肉	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	パセリ ごまつな にんじん	もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米粉パン 小麦粉 じゃがいも	ドレッシング バター	766 35.8 25.8 3.5
29木	牛乳	ごはん	春巻き もやしのピリ辛炒め わかめスープ	豚肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが 干し椎茸 にら もやし 長ねぎ だいこん はくさい えのきたけ コーン	ごはん 春雨 でん粉 小麦粉 米粉 上白糖	大豆油 サラダ油	771 23.7 25.8 2.7
30金	牛乳	ごはん	ソースチキンカツ キャベツのおかか和え 新玉ねぎのみそ汁	鶏肉 鶏卵 かつお節 木綿豆腐 油揚げ みぞ	牛乳 煮干し	ごまつな にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ だいこん	ごはん 小麦粉 パン粉 きび砂糖 じゃがいも きざみ麩	大豆油	771 35.0 19.4 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。
※献立表にはおも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。

献立の中に「塩ecoマーク」がついている日は、
塩分量が少ない献立の日です。
健康のために薄味を心がけましょう。 塩eco＝減塩

