

6月給食だより（中学校）



令和7年 6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。

■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）

2日（月） 全中学校
3日（火） 全中学校
4日（水） 全中学校、赤井小6年生
5日（木） 赤井小6年生
6日（金） 宮野森小4年生、未来中
9日（月） 一中、二中
10日（火） 南小5年生、赤井小5年生
11日（水） 南小5年生、赤井小5年生
12日（木） 南小5年生、赤井小5年生
大曲小5年生、東小4年生
13日（金） 南小5年生、赤井小5年生
大曲小5年生、東小4年生
大曲小、一中
16日（月） 東小5年生、大塩小5年生
西小5年生
18日（水） 東小5年生、大塩小5年生
西小5年生
19日（木） 東小5年生、大塩小5年生
西小5年生
20日（金） 東小5年生、大塩小5年生
西小5年生、桜華小6年生
26日（木） 大曲小6年生
27日（金） 大曲小6年生

学校給食の減塩活動について

東松島市では、市内全体で食塩摂取を減らす取組を行っています。食塩の過剰摂取は高血圧症や慢性腎臓病、胃がんなどの疾患を引き起こす一因となっています。健康寿命を延ばすためにも、子どものころから薄味に慣れていくことがとても大切です。東松島市学校給食センターでも減塩に取り組んでいます。みそ汁や、すまし汁、煮物など、煮干しやだし昆布、かつお節でだしを取り、薄味でもおいしく食べられるように工夫しています。ご家庭でもぜひ薄味を意識してみてください。

塩分を減らしておいしい給食

エコ塩ecoマークがついている献立は、塩分量の少ない献立になっています。「塩eco」＝「減塩」を意識してもらえればと思います。健康のために、家族みんなで減塩に心がけましょう。



6月献立表

今月の食育相談日
6月19日（木）

「食」に関する相談に栄養士がご答えします。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。
（TEL24-9409）

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	塩 質 g たんぱく 質 g 食 塩 g	
2月	中総体振替休業日									
3火	中総体予備日 給食なし									
4水	中総体予備日 給食なし									
5木	牛乳	ごはん	赤魚のパンパンジーソース ひじきとれんこんの五目煮 みそけんちん汁 ミニヨーグルトゼリー	赤魚 鶏肉 さつま揚げ 大豆 木綿豆腐 油揚げ かつお節 みそ	牛乳 ひじき 煮干し 発酵乳	にんじん ごま かつお	長ねぎ しょうが れんこん ごぼう だいこん こんにやく	ごはん 上白糖 じゃがいも でん粉 ミネゼリー	ごま ごま油 サラダ油 大豆油	824 34.5 23.0 2.6
6金	牛乳	麦ごはん	ドライカレー ポトフスープ ナタデココ入りフルーツヨーグルト	豚肉 大豆 鶏レバー ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご 黄桃 だいこん キャベツ みかん パインアップル	ごはん 米粒麦 上白糖 じゃがいも ナタデココ	サラダ油	872 33.0 20.7 2.5

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	
			あかのなま 血や肉になる		みどりのなま 体の調子を整える		きいろのなま 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 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 質g	食 塩g
9月	牛乳	ごはん	ハンバーグ、ケチャップソース コールスローサラダ 春雨スープ ★アセロラゼリー	鶏肉、豚肉 ロースハム バラベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ、ぶなしめじ キャベツ、きゅうり コーン、アセロラ	ごはん、上白糖 春雨、でん粉 じゃがいも ゼリー	サラダ油 ドレッシング オリーブ油	786 24.0 20.9 2.7
10火	牛乳	ごはん	さばのキムチ焼き ひじきとチーズのサラダ 東松島産水菜のかきたま汁	さば、みど まぐろ、油漬け かつお節、鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳、ひじき チーズ だし昆布	にんじん 水菜	きゅうり、キャベツ コーン、ぶなしめじ はくさい、しょうが	ごはん、三温糖 上白糖、でん粉	サラダ油	814 34.6 29.6 3.0
11水	牛乳	ミルクパン	オムレツのきのこソース キャベツのサラダ ABCバタースープ	ロースハム、鶏肉 ウインナー、鶏卵	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ、ぶなしめじ キャベツ、きゅうり にんにく、しょうが、コーン はくさい、だいこん、セロリ	ミルクパン マカロニ、砂糖	サラダ油 フレンチ ドレッシング	760 27.9 30.8 3.5
12木	牛乳	ごはん	あじフライ/バックソース 筑前煮 東松島産小松菜のみそ汁	あじ、鶏肉 さつま揚げ かつお節、油揚げ 木綿豆腐、みど	牛乳 だし昆布 煮干し	にんじん 絹さや ごま、つな	ごぼう、たけのこ 干し椎茸、こんにやく れんこん、ぶなしめじ 長ねぎ	ごはん、パン粉 小麦粉、きび砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油	779 32.8 21.1 3.2
13金	牛乳	ごはん	とり肉の唐揚げ もやしのピリ辛炒め 沢煮焼 角チーズ	鶏肉、豚肉 かつお節	牛乳 だし昆布 チーズ	にら にんじん 水菜	しょうが、もやし、長ねぎ だいこん、ごぼう こんにやく、たけのこ 干し椎茸、にんにく	ごはん、でん粉 上白糖	大豆油 サラダ油	766 37.9 21.2 3.2
16月	牛乳	ごはん	いわしハンバーグの和風おろしソース 切干大根と茎わかめの炒め物 豚汁	いわし、かつお節 さつま揚げ、油揚げ 豚肉、木綿豆腐 みど	牛乳、わかめ 煮干し	にんじん	だいこん、切干大根 えのきたけ、もやし、たけのこ 長ねぎ、ごぼう、はくさい、玉ねぎ、しょうが、にんにく	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 じゃがいも	サラダ油	773 35.1 18.1 3.4
17火	牛乳	ごはん	厚焼玉子のそぼろあんかけ ごぼうとぶた肉のみそ炒め 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉、豚肉、みど 木綿豆腐、鶏卵	牛乳、わかめ 煮干し	にんじん	しょうが、玉ねぎ ごぼう、こんにやく えのきたけ、長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも、豆粒	サラダ油 ごま油、ごま	745 31.7 18.2 3.0
18水	牛乳	減塩ソフトパン	塩焼きそば ポークシューマイ（2個） イートくんサラダ ★ヨーグルト	豚肉、鶏肉、みそ 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン ごま、つな	しょうが、玉ねぎ もやし、キャベツ きゅうり、しょうが	減塩ソフトパン 焼きたけ、パン粉、小麦粉 砂糖	サラダ油 ドレッシング	870 34.1 27.6 3.3
19木	牛乳	ごはん	笹かまのカレーフライ きんぴらごぼう おくずかけ	笹かまぼこ、鶏卵 鶏肉、さつま揚げ 木綿豆腐、油揚げ かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん 絹さや	ごぼう、こんにやく 干し椎茸、たけのこ	ごはん、小麦粉 パン粉、きび砂糖 じゃがいも、でん粉 ラーめん、上白糖	大豆油 ごま サラダ油	751 28.9 18.4 2.7
20金	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 大豆と小魚のごまがらめ 東松島産小松菜の海苔和え	大豆、豆腐 豚肉、みど	牛乳 かえり煮干し 焼きのり	ごま、つな にんじん にら	枝豆、もやし、きゅうり たけのこ、干し椎茸 きくらげ、しょうが にんにく、長ねぎ	ごはん 上白糖、でん粉 ごま	アーモンド 大豆油、ごま サラダ油 ごま油	765 32.6 21.3 3.9
23月	牛乳	ごはん	春巻き 炒めビーフン 中華スープ	豚肉、大豆	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが、キャベツ 玉ねぎ、ぶなしめじ もやし、長ねぎ しいたけ、はくさい	ごはん ビーフン、小麦粉 でん粉、春雨	大豆油 サラダ油 ごま油	790 21.8 25.1 2.6
24火	牛乳	ごはん	さわらのしょうが焼き 肉じゃが 油麩のみそ汁	さわら、豚肉 木綿豆腐、みど	牛乳 煮干し	にんじん いんげん ごま、つな	しょうが、玉ねぎ こんにやく、えのきたけ だいこん	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも きび砂糖、油麩	サラダ油	777 39.2 20.2 2.7
25水	牛乳	ファイバープレッドいちごジャム	チキンカツ 大豆のトマト煮 コンソメスープ	鶏肉 豚肉、大豆 バラベーコン	牛乳	トマト ピーマン にんじん ほうれん草	玉ねぎ、にんにく ぶなしめじ、だいこん キャベツ、長ねぎ 枝豆、いちご	ファイバープレッド マカロニ パン粉、小麦粉 ジャム	大豆油 オリーブ油	780 33.0 28.1 3.4
26木	牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグ照り焼きソース すき昆布と厚揚げの煮物 わかめのみそ汁 オレンジ	豚肉、鶏肉 厚揚げ、木綿豆腐 みど	牛乳、昆布 わかめ、煮干し	にんじん	玉ねぎ、ぶなしめじ えのきたけ、ごぼう、枝豆 こんにやく、だいこん はくさい、長ねぎ、オレンジ	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも	ごま油	771 30.7 22.6 2.8
27金	牛乳	ごはん	肉団子の甘酢がらめ（4個） 東松島産小松菜の中華サラダ もずくと卵のスープ	豚肉、鶏肉 絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳、わかめ もずく	ごま、つな パプリカ にんじん チンゲンサイ	もやし、コーン、きゅうり 玉ねぎ、えのきたけ きくらげ	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 パン粉	大豆油 ごま油	789 28.1 26.1 3.3
30月	牛乳	ごはん	とり肉のピリ辛ソース ブロッコリーサラダ 玉ねぎのみそ汁 東松島産味付けのり	鶏肉 まぐろ、油漬け 木綿豆腐、油揚げ みど	牛乳、煮干し 味付けのり	ブロッコリー にんじん ごま、つな	にんにく、しょうが 長ねぎ、キャベツ きゅうり、コーン 玉ねぎ、えのきたけ	ごはん、でん粉 上白糖、豆粒	大豆油 サラダ油 ドレッシング	784 36.0 21.3 2.7

※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。