

6月給食だより（小学校）



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）

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
16日（月）	大曲小、一中
17日（火）	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がつこんだてひょう

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。
(TEL24-9409)

日	こんだてめい ★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 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 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂	脂 質g 食 塩g
2月	牛乳	ごはん	つくねのわふうあんかけ ごぼうとぶたにくのいために キャベツとあぶらあげのみそしる	鶏肉、かつお節 豚肉 みぞ、油揚げ	牛乳、わかめ 煮干し ひじき	にんじん	しょうが、ごぼう こんにやく、枝豆 キャベツ、ぶなしめじ 長ねぎ、玉ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、パン粉 小麦粉	ごま油	594 24. 8 19. 4 2. 6
3火	牛乳	ごはん	とりにくのごまみそやき はるさめのいためもの ひがしまつしまさんこまつなと たまごのスープ	鶏肉 みぞ、豚肉 絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが、キャベツ もやし、干し椎茸 きくらげ、玉ねぎ えのきたけ	ごはん、上白糖 春雨、きび砂糖 でん粉	ごま ごま油 サラダ油	563 30. 2 14. 8 2. 6
4水	牛乳	よこわり まるパン	ポテトコロッケ ごぼうサラダ ミネストローネスープ	まぐろ油漬け ウインナー 大豆、鶏肉	牛乳	にんじん パプリカ トマト	ごぼう、コーン、きゅうり にんにく、玉ねぎ セロリ、キャベツ	丸パン、パン粉 小麦粉 じゃがいも、押麦 マカロニ、上白糖	大豆油 ノンエッグ マヨネーズ ごま オリーブ油	646 21. 7 26. 3 2. 8
5木	牛乳	ごはん	あかうおのパンバンジーソース ひじきとれんこんのごもくに みそけんちんじる 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 みぞ	牛乳、ひじき 煮干し 発酵乳	にんじん こまつな	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 ミニゼリー	ごま、ごま油 サラダ油 大豆油	640 28. 2 19. 8 2. 2
6金	牛乳	むぎ ごはん	ドライカレー ポトフスープ ナタデココい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 ピーマン 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	674 27. 0 17. 9 2. 1

日	こんだてめい ★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 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	脂 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 はるさめスープ ★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	617 20. 0 18. 3 2. 4
10火	牛乳	ごはん	さばのキムチやき ひじきとチーズのサラダ ひがしまつしまさんみずなのかきたまじる	さば みぞ 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	632 28. 1 25. 0 2. 4
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バスタースープ	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	589 22. 1 24. 6 2. 9
12木	牛乳	ごはん	あじフライ/バックソース ちくぜんに ひがしまつしまさんこまつなのみそしる	あじ、鶏肉 さつま揚げ かつお節、油揚げ 木綿豆腐、みぞ	牛乳 だし昆布 煮干し	にんじん 絹さや こまつな	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	598 26. 7 18. 2 2. 4
13金	牛乳	ごはん	とりにくのからあげ もやしのピリからいため さわにわん	鶏肉、豚肉 かつお節	牛乳 だし昆布	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	561 29. 2 16. 1 2. 4
16月	牛乳	ごはん	いわしハンバーグのわふうおろしソース きりぼしだいこんと くきわかめのいためもの とんじる	いわし、かつお節 さつま揚げ、油揚げ 豚肉、木綿豆腐 みぞ	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、たまご、たけ 核豆、ごぼう、はくさい、長ねぎ こんにやく、ぶなしめじ 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	587 27. 6 15. 5 2. 6
17火	牛乳	ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ ごぼうとぶたにくのみそいため とうふとわかめのみそしる	鶏肉、豚肉、みぞ 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、豆麩	サラダ油 ごま油、ごま	573 25. 9 15. 8 2. 2
18水	牛乳	げんえん ソフト パン	しおやきそば ポークシューマイ（2こ） イトくんサラダ ★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 こまつな	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 焼きたまご パン粉、小麦粉 砂糖	サラダ油 ドレッシング	671 26. 0 22. 5 2. 4
19木	牛乳	ごはん	ささ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 うーめん、上白糖	大豆油 ごま サラダ油	577 23. 4 16. 0 2. 2
20金	牛乳	ごはん	マーボーどうふ だいずとごさかなのごまがらめ ひがしまつしまさんこまつなのりあえ	大豆、豆腐 豚肉、みぞ	牛乳 かえり煮干し 焼きのり	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	アーモンド 大豆油、ごま サラダ油 ごま油	590 26. 7 18. 3 3. 1
23月	牛乳	ごはん	はるまき いためビーフン ちゅうかスープ	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	594 17. 7 20. 2 2. 2
24火	牛乳	ごはん	さわらのしょうがやき にくじゃが あぶらふのみそしる	さわら、豚肉 木綿豆腐、みぞ	牛乳 煮干し	にんじん いんげん こまつな	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	596 31. 5 17. 4 2. 2
25水	牛乳	ファイバー フレッド いちご ジャム	チキンカツ だいずのトマトに 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	ファイバーブレット マカロニ パン粉、小麦粉 ジャム	大豆油 オリーブ油	626 26. 9 23. 5 2. 8
26木	牛乳	ごはん	とうふハンバーグてりやきソース すきこんぶとあつあけのもの わかめのみそしる オレンジ	豚肉、鶏肉 厚揚げ、木綿豆腐 みぞ	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	604 25. 5 19. 6 2. 2
27金	牛乳	ごはん	にくだんこのあますがらめ（3こ） ひがしまつしまさんこまつなの ちゅうかサラダ もずくとたまごのスープ	豚肉、鶏肉 絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳、わかめ もずく	こまつな 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	601 22. 6 21. 5 2. 8
30月	牛乳	ごはん	とりにくのピリからソース ブロッコリーサラダ たまねぎのみそしる ひがしまつしまさんあじつけのり	鶏肉 まぐろ油漬け 木綿豆腐、油揚げ みぞ	牛乳、煮干し 味付けのり	ブロッコリー にんじん こまつな	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、豆麩	大豆油 サラダ油 ドレッシング	606 29. 1 18. 3 2. 1

※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。