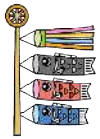
5月給食だより（中学校）

令和8年 5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。

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。新しい学年、学校 生活にも少しずつ慣れてきたところでしょうか。連休もあり、楽しみがふくらむ5月ですが、新 しい環境への疲れが出てくる時期でもあります。毎日しっかり食事からの栄養と、十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

端午の節句の食べ物



毎年５月５日は
端午の節句
男の子の
健やかな成長と
幸せを願う日

■ 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）

11日（月） 一中
18日（金） 東小、大塩小、西小
二中、未来中
19日（火） 東小、大塩小
20日（水） 二中3年生
21日（木） 二中
22日（金） 二中2年生・3年生
25日（月） 大曲小、南小、
桜華小、宮野森小
26日（火） 宮野森小

5月 献立表

今月の食育相談日
5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良し、電話をくださるも良し、お気軽にご相談下さい。
（℡24-9409）

日		献立名 ★は各校配送	おもな食品名と体の中でのはたらき あかのなかま 血や肉になる 1群 魚 肉 卵 豆 豆製品	あかのなかま 2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	みどりのなかま 体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	みどりのなかま 4群 その他の野菜 きのこ 果物	きいろのなかま 熱や力のもとになる 5群 米 パン めん いも 砂糖	きいろのなかま 6群 油脂	※栄養価の表示 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	食 塩(g)
1 金	牛乳	ごはん	かつおカツ たけのこの土佐煮 豆腐とわかめのみそ汁 ★かしわもち	かつお ちくわ かつお節 木綿豆腐 油揚げ **みそ**	牛乳 煮干し わかめ	にんじん	玉ねぎ しょうが たけのこ こんにゃく 枝豆 だいこん えのきたけ **長ねぎ**	**ごはん** パン粉 小麦粉 三温糖 きび砂糖 豆麩 じゃがいも かしわもち	大豆油 ごま油	857 28.9 20.7 3.5
7 木	牛乳	ごはん	とり肉のバーベキューソース イートくんサラダ コロコロ野菜スープ ★ヨーグルト	鶏肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	**こまつな** にんじん パセリ	玉ねぎ りんご もやし キャベツ **きゅうり** ごぼう だいこん コーン	**ごはん** はちみつ きび砂糖	サラダ油 ドレッシング オリーブ油	800 32.7 19.1 3.2
8 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 ちくわ	牛乳 チーズ スキムミルク かえり煮干し こんぶ ふのり 赤とさか わかめ	にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご 枝豆 **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 大豆油 アーモンド ごま	871 29.6 22.6 3.3
11 月	牛乳	ごはん	つくねの和風おろしソース マカロニサラダ 茎わかめのスープ	鶏肉 かつお節 ロースハム 絹ごし豆腐	牛乳 ひじき 茎わかめ	にんじん **水菜**	玉ねぎ だいこん コーン **きゅうり** キャベツ もやし えのきたけ	**ごはん** パン粉 小麦粉 上白糖 でん粉 マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ ごま油	787 26.7 26.7 3.0
12 火	牛乳	ごはん イート給食の日	もうかざめのねぎソース 肉じゃが 東松島産小松菜のみそ汁 東松島産ミニトマト	もうかざめ 大豆 豚肉 木綿豆腐 油揚げ **みそ**	牛乳 煮干し	にんじん 絹さや **こまつな** **ミニトマト**	しょうが **長ねぎ** 玉ねぎ こんにゃく だいこん ぶなしめじ	**ごはん** でん粉 小麦粉 きび砂糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 ごま サラダ油	792 34.9 23.4 3.0
13 水	牛乳	横割り丸パン	タンドリーチキン アーモンド入りサラダ コーンクリームスープ	鶏肉 バラベーコン いんげん豆	牛乳 ヨーグルト スキムミルク チーズ	**こまつな** 赤パプリカ にんじん パセリ	にんにく レモン 玉ねぎ キャベツ もやし コーン	丸パン 上白糖 じゃがいも	アーモンド バター 生クリーム	773 36.4 27.2 3.4
14 木	牛乳	ごはん	笹かまののり揚げ ごぼうと豚肉のみそ炒め 卵入り白菜スープ わかめふりかけ	笹かまぼこ 豚肉 **みそ** 鶏肉 鶏卵 かつお節	牛乳 あおさ粉 焼きのり わかめ	にんじん **チンゲンサイ**	しょうが ごぼう こんにゃく 枝豆 はくさい えのきたけ	**ごはん** 天ぷら粉 上白糖 でん粉	ノンエッグ マヨネーズ 大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	782 31.4 22.1 2.9
15 金	牛乳	ごはん	豆腐の中華煮 えびしゅうまい（3個） 東松島産小松菜と ツナの中華サラダ	豚肉 豆腐 えび たら まぐろ油漬け	牛乳 わかめ	にんじん にら **こまつな** パプリカ	しょうが にんにく はくさい たけのこ 玉ねぎ コーン もやし **きゅうり**	**ごはん** 上白糖 でん粉 パン粉 小麦粉 きび砂糖	サラダ油 ごま油	789 31.3 22.5 3.2
18 月	牛乳	ごはん	じゃがいもととり肉の アーモンド和え ブロッコリーサラダ 春雨スープ ★鉄強化ヨーグルト	鶏肉 バラベーコン	牛乳 ヨーグルト	ピーマン ブロッコリー にんじん **チンゲンサイ**	しょうが キャベツ **きゅうり** コーン 玉ねぎ はくさい **きくらげ** **長ねぎ** プルーン	**ごはん** でん粉 じゃがいも 上白糖 春雨	大豆油 アーモンド ドレッシング ごま油	836 30.2 21.7 2.7
19 火	牛乳	ごはん	赤魚の竜田揚げ 切干大根の炒め煮 油ふ入りはっと汁 東松島産味付けのり	赤魚 さつま揚げ かつお節 鶏肉	牛乳 だし昆布 **味付けのり**	にんじん	しょうが たもぎたけ 切干大根 枝豆 ごぼう だいこん ぶなしめじ こんにゃく **長ねぎ**	**ごはん** でん粉 きび砂糖 はっと 油麩	大豆油 サラダ油	780 32.0 19.1 2.6
20 水	牛乳	減塩ソフトパン	焼きそば ウインナーのケチャップがけ 大根サラダ	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	しょうが もやし 玉ねぎ キャベツ だいこん コーン	減塩ソフトパン **焼きそば麺** 上白糖	サラダ油 ドレッシング	829 28.9 38.8 3.5
21 木	牛乳	ごはん	ぎょうざ（2個） チャーシャン豆腐 もやしスープ オレンジ	豚肉 鶏肉 厚揚げ **みそ**	牛乳	にら にんじん	キャベツ しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 干し椎茸 たけのこ 枝豆 はくさい **長ねぎ** ぶなしめじ オレンジ	**ごはん** 小麦粉 上白糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油 大豆油	787 27.0 21.4 2.7
22 金	牛乳	ごはん	ポテトコロッケ/パックソース イタリアンサラダ 豆腐のカレースープ	バラベーコン 絹ごし豆腐	牛乳	いんげん ブロッコリー パプリカ にんじん **こまつな**	コーン キャベツ **きゅうり** 玉ねぎ	**ごはん** じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	大豆油 ドレッシング サラダ油	777 22.7 23.7 3.1
25 月	牛乳	ごはん	手作りフライドチキン カラフル野菜ソテー 肉だんごスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パプリカ ピーマン **チンゲンサイ**	玉ねぎ しょうが にんにく **長ねぎ** もやし キャベツ セロリ はくさい	**ごはん** パン粉 でん粉	大豆油 オリーブ油 サラダ油	766 31.1 22.6 2.8
26 火	牛乳	ごはん	さばのごま風味焼き 東松島産小松菜の のりツナ和え 東松島産水菜のすまし汁 ★アセロラミルクゼリー	さば 豆乳 まぐろ油漬け かつお節 絹ごし豆腐	牛乳 焼きのり だし昆布	**こまつな** にんじん **水菜**	しょうが もやし えのきたけ ぶなしめじ **長ねぎ** アセロラ	**ごはん** きざみ麩 ゼリー	ごま油 ごま	770 34.2 23.2 2.4
27 水	牛乳	ミルクパン	オムレツのきのこソース ジャーマンポテト キャベツのスープ煮	鶏卵 バラベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	えのきたけ ぶなしめじ 玉ねぎ しょうが セロリ キャベツ	ミルクパン 砂糖 でん粉 じゃがいも	大豆油 サラダ油 バター 生クリーム	780 27.6 30.9 3.7
28 木	牛乳	ごはん	白身魚フライピリ辛ソース ひじきと厚揚げの煮物 新玉ねぎのみそ汁 角チーズ	ホキ 鶏肉 厚揚げ 木綿豆腐 油揚げ **みそ**	牛乳 ひじき 煮干し チーズ	にんじん	ごぼう こんにゃく 枝豆 だいこん 玉ねぎ **長ねぎ**	**ごはん** パン粉 小麦粉 でん粉 三温糖 上白糖	大豆油 サラダ油	822 31.3 26.4 3.2
29 金	牛乳	ごはん	ドライカレー 東松島産レタスと 卵のスープ フルーツのヨーグルト和え	豚肉 大豆 鶏レバー 鶏肉 鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご はくさい **レタス** みかん 黄桃 オレンジ パインアップル	**ごはん** 上白糖 でん粉 ゼリー	サラダ油	833 36.1 21.9 2.3

※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」が付いている日は、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