

6月給食だより (中学校)



令和8年 6月号
東松島市学校給食センター
(愛称ハッピード)
※東松島市のホームページにも掲載しています。

心身共に健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」とことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれていますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子供のころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育んでいくことにつながります。

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

●自分の健康のためにできること



●食の未来のためにできること



6月 献立表

今月の食育相談日
6月19日(金)

日			おもな食品名と体の中でのたらし						食塩相当量(食塩相当量)			
献立名 ★は各校配送			赤のなかま 血や肉になる		緑のなかま 体の調子を整える		黄色のなかま 熱や力のもとになる		食 質(g) 食 塩(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				
1月		中総体(振替休業日) 給食なし	上手に水分補給をしながら生活しよう だんだん暑い日が続いてくるようになりました。室内にいるときも水分補給は必要ですが、外での活動や体育・部活のときには、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。汗をたくさんかく激しい運動をしたときは、スポーツドリンクなども上手に使って水分補給しましょう。									
2火		中総体(予備日) 給食なし										
3水		中総体(予備日) 給食なし										
4木	牛乳	ごはん	いかメンチカツ 茎わかめのきんぴら 根菜のピリ辛みそ汁	さつま揚げ かつお節 豚肉 みぞ 木綿豆腐 いか 大豆	牛乳 牛乳 茎わかめ だし昆布	にんじん	ごぼう たけのこ こんにゃく れんこん はくさい 玉ねぎ がなしめじ 長ねぎ キャベツ	ごはん きび砂糖 パン粉 小麦粉 米粉	大豆油 サラダ油 ごま油	805 28.9 22.5 4.0		
5金	牛乳	ごはん	いわしの梅煮 ごぼうサラダ カレーはっど汁	いわし まぐろ油揚げ 鶏こし豆腐 かつお節	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり 黄パプリカ 玉ねぎ 干し椎茸 がなしめじ 長ねぎ 梅	ごはん すいとん 油か 上白糖 でん粉	ドレッシング サラダ油	782 29.8 21.0 2.5		
8月	牛乳	ごはん	春巻き 韓国料理『チャプチェ』 みそ野菜スープ	豚肉 みぞ	牛乳	にんじん にら	しょうが キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 もやし はくさい コーン 長ねぎ	ごはん 春雨 きび砂糖 小麦粉 米粉	大豆油 サラダ油 ごま油 ラード	811 21.5 27.2 2.9		
9火	牛乳	ごはん	とり肉のガリパソース れんこんと枝豆のサラダ 東松島産レタスとトマトの卵スープ 減塩型抜きチーズ	鶏肉 まぐろ油揚げ 鶏こし豆腐 鶏卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト	れんこん キャベツ きゅうり 枝豆 玉ねぎ もやし きくらげ レタス にんにく	ごはん 米粉 でん粉 上白糖	サラダ油 バター ドレッシング	807 36.3 26.6 2.7		
10水	牛乳	ずんだ パン	モウカザメクリスピー ウインナーとコーンのソー 米粉シチュー	モウカザメ ウインナー 鶏肉 大豆 いんげん豆	牛乳	赤パプリカ にんじん ブロッコリー パセリ	コーン 枝豆 玉ねぎ がなしめじ にんにく	ずんだパン じゃがいも 米粉 小麦粉 コーンスターチ	大豆油 オリーブ油 バター	778 35.3 28.5 4.0		

日		献立名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのたらし									栄養価の表示	
				赤のなかま 血や肉になる		緑のなかま 体の調子を整える		黄色のなかま 熱や力のもとになる		たんぱく質(g)		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	脂 質(g)	食 塩(g)			
11 木	牛乳 ごはん	豆腐ハンバーグの和風あんかけ きんぴらごぼう えのきたけのみそ汁	豆腐 鶏肉 かつお節 さつま揚げ 油揚げ みぞ	牛乳 煮干し	にんじん	ごぼう こんにゃく えのきたけ 玉ねぎ はくさい 長ねぎ にんじん	ごはん 上白糖 でん粉 きび砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま ラード	788 30.0 23.5 2.8					
12 金	牛乳 麦 ごはん	ポークカレー 大豆と小魚のごまがらめ グリーンサラダ	鶏レバー 豚肉 いんげん豆 大豆	牛乳 スキムミルク チーズ かえり煮干し	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ しょうが にんにく りんご きゃうり キャバツ 枝豆	ごはん 米粒麦 上白糖 じゃがいも	サラダ油 大豆油 ごま アーモンド ドレッシング	886 30.6 24.6 2.9					
15 月	牛乳 ごはん	県産かつおのごまみそ和え キャバツとブロッコリーのツナ和え 宮城の郷土料理「おくすかけ」 東松島産味付けのり	かつお みぞ まぐろ水煮 豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 だし昆布 味噌汁のみ	ブロッコリー にんじん 絹さや	枝豆 キャバツ きゃうり もやし 干し椎茸 こんにゃく たけのこ	ごはん 上白糖 じゃがいも 温麺 でん粉	大豆油 ごま ドレッシング	801 34.1 23.2 2.4					
16 火	牛乳 ごはん	県産厚焼ききたまごの そばあんかけ 油ふり肉じゃが 東松島産小松菜のみそ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 鶏卵 油揚げ みぞ 大豆	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん ごまつな	玉ねぎ 枝豆 長ねぎ えのきたけ こんにゃく	ごはん 上白糖 でん粉 じゃがいも きび砂糖 油ふ	サラダ油 大豆油	804 32.0 22.7 3.2					
17 水	牛乳 減塩 ソフト パン	塩焼きそば 県産わかめきょうざ(2個) 大根とツナの中華サラダ	豚肉 まぐろ水煮 おから	牛乳 わかめ 茎わかめ	にんじん ピーマン 赤パプリカ	しょうが 玉ねぎ もやし キャバツ だいこん きゃうり コーン	減塩ソフトパン 焼きそば きび砂糖 小麦粉 でん粉	サラダ油 大豆油 ごま ごま油	771 27.5 34.8 3.4					
18 木	牛乳 ごはん	県産マンダイの照り焼き もやしのピリ辛炒め 県産とりだんごのスープ ★ヨーグルト	マンダイ 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	しょうが 長ねぎ もやし 玉ねぎ ぶなしめじ キャバツ コーン	ごはん 上白糖 でん粉 パン粉	サラダ油 ラード	837 42.0 18.9 2.6					
19 金	牛乳 麦 ごはん	マーボー豆腐 県産さといもコロケ 東松島産小松菜ののり和え	豆腐 豚肉 鶏レバー 大豆 みぞ	牛乳 焼きのり	にんじん にら ごまつな	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ 干し椎茸 きくらげ もやし きゃうり 玉ねぎ	ごはん 米粒麦 上白糖 でん粉 きさいも じゃがいも パン粉 小麦粉	サラダ油 ごま油 大豆油	835 29.0 21.3 3.8					
22 月	牛乳 ごはん	とり肉のレモンソース すき昆布と厚揚げのピリ辛炒め 油ふのみそ汁	鶏肉 豚肉 厚揚げ 木綿豆腐 みぞ	牛乳 すき昆布 煮干し	にんじん ごまつな	レモン ごぼう 枝豆 こんにゃく えのきたけ だいこん 玉ねぎ	ごはん でん粉 上白糖 油ふ	大豆油 ごま油	802 37.8 22.7 2.7					
23 火	牛乳 ごはん	さばの和風カレー焼き 豚肉とこんにゃくのみそ炒め すまし汁 季節の果物「メロン」	さば 豚肉 さつま揚げ みぞ かつお節 木綿豆腐 なると巻	牛乳 だし昆布	にんじん ピーマン	しょうが キャバツ こんにゃく たけのこ 干し椎茸 長ねぎ しょうが にんにく メロン	ごはん 上白糖 でん粉 三温糖 まめふ	ごま油	803 37.8 22.5 2.8					
24 水	牛乳 バター ロール パン	オムレツのトマトソース フレンチサラダ マカロニコーンスープ	鶏卵 大豆 ウインナー	牛乳	トマト 赤パプリカ にんじん パセリ	キャバツ きゃうり コーン 玉ねぎ マジックルーム	バターロール 上白糖 でん粉 じゃがいも マカロニ	バター 生クリーム 大豆油	771 27.2 28.7 3.5					
25 木	牛乳 ごはん	赤魚のパンパンジーソース 切干大根のピリ辛サラダ 玉ねぎのみそ汁 ★アセロラゼリー	赤魚 みぞ 木綿豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	長ねぎ しょうが キャバツ 切干大根 玉ねぎ えのきたけ	ごはん でん粉 上白糖 きび砂糖 刻みふ ゼリー	大豆油 ごま ごま油	797 30.0 22.1 2.8					
26 金	牛乳 ごはん	韓国料理『プルコギ』 春雨サラダ もずくと卵のスープ	豚肉 鶏卵 ロースハム 絹ごし豆腐	牛乳 もずく	にら にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	しょうが 玉ねぎ たけのこ きゃうり もやし えのきたけ きくらげ にんにく	ごはん 上白糖 でん粉 春雨 三温糖	サラダ油 ごま油 ごま	784 33.4 21.8 3.3					
29 月	牛乳 ごはん	あじ入りさんごの和風あんかけ 厚揚げのみそ煮 ひきな汁	あじ 大豆 かつお節 豚肉 厚揚げ みぞ 高野豆腐 油揚げ	牛乳 煮干し	にんじん ピーマン	しょうが キャバツ だいこん 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう たけのこ	ごはん 上白糖 でん粉 三温糖	サラダ油 ラード	833 39.1 26.8 3.1					
30 火	牛乳 ごはん	ソースチキンカツ ひじきとチーズのサラダ もやしスープ	鶏肉 鶏卵 まぐろ油揚げ 豚肉 みぞ	牛乳 ひじき チーズ	赤パプリカ にんじん	きゃうり キャバツ コーン もやし 玉ねぎ 長ねぎ にんにく	ごはん 小麦粉 パン粉 上白糖 きび砂糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油 ごま ごま油	829 36.9 23.3 3.5					

※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。

