

9月給食だより (小学校)



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことはありませんか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

- 1 早起きする**
家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。
- 2 朝ごはんを必ず食べる**
朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいと思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくなっていきます。
- 3 トイレに行く**
朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食	主菜	副菜	果物
(ごはん・パンなど)	(肉・魚・大豆製品など)	(野菜・きのこ・海藻・いも類など)	(果物)

牛乳・乳製品

何か忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものをおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

9がつ こんだてひょう

今月の食育相談日 9月18日(金)

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

令和8年9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、各学校のおたり等をご確認ください】

- 1日(火) 大曲小4年
- 2日(水) 大曲小6年・桜華小6年
- 3日(木) 西小1年・桜華小6年
- 4日(金) 大曲小5年・西小3年
- 5日(土) 桜華小6年・宮野森小6年
- 7日(月) 二中
- 8日(火) 大曲小1,2年
- 9日(水) 西小2年
- 10日(木) 東小6年・大曲小6年
- 11日(金) 東小6年・南小6年・一中2年・未来中2,3年
- 12日(土) 東小6年・大曲小5年
- 13日(日) 東小6年・西小6年
- 14日(月) 西小5年
- 15日(火) 大曲小1年
- 16日(水) 大曲小・桜華小1年
- 17日(木) 大曲小
- 18日(金) 大曲小・桜華小1年
- 29日(月) 全中学校
- 28日(火) 全中学校
- 30日(水) 二中

日	こんだてめい ★は各校配送	おもな食品名と体の中でのたはらき						※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	たんぱく質(g)		脂 質(g)		食 塩(g)
1火	牛乳 ごはん	鶏肉 みぞ まぐろ油揚げ 厚揚げ	牛乳 煮干し	しょうが れんこん しょうが 枝豆 えのきたけ 長ねぎ	ごはん	上白糖	ごま	ごま油	ドレッシング
2水	牛乳 しょうパン キャラメル クリーム	大豆 ウインナー	牛乳	コーン にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ ぶなしめじ	食パン	キャラメル 小麦粉 パン粉 でん粉 上白糖 マカロニ	サラダ油	オリーブ油	
3木	牛乳 ごはん	鶏肉 大豆 鶏レバー 豆腐 木綿豆腐 ロースハム バラベーコン	牛乳 わかめ	にんにく しょうが 玉ねぎ じゃがいも えのきたけ はくさい レモン	食パン	三温糖 上白糖	春雨		
4金	牛乳 ごはん	太刀魚 豚肉 みぞ 木綿豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干し	玉ねぎ にんにく 枝豆 えのきたけ だいこん 長ねぎ	ごはん	パン粉 小麦粉	じゃがいも きび砂糖	大豆油	サラダ油
7月	牛乳 ごはん	いか さつま揚げ 木綿豆腐 油揚げ みぞ	牛乳 わかめ 煮干し ヨーグルト	しょうが ごぼう れんこん たけのこ にんにく だいこん えのきたけ 長ねぎ	ごはん	小麦粉	でん粉 上白糖 きび砂糖 じゃがいも	大豆油	ごま油
8火	牛乳 ごはん	豚肉 みぞ さかまほ まぐろ油揚げ 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ スキムミルク	にんにく しょうが 玉ねぎ たまご たけのこ 大豆 えのきたけ 長ねぎ しょうが じゃがいも えのきたけ きくらげ	ごはん	上白糖	でん粉 きび砂糖	大豆油	ごま油

日	 こんだてめい ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのたはらき						※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		たんぱく質(g)	脂 質(g)	
			1群 魚 卵 豆 豆制品	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		
9 水	牛乳	げんえんソフトパン	インディアンやきそば だいまやき フルーツカクテル	豚肉 鶏卵 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ 黄桃 みかん パインアップル りんご ナタデココ ぶどう	減塩ソフトパン 焼さどば糖 上白糖 ゼリー	サラダ油	610 21.2 23.9 2.3
10 木	牛乳	ごはん	さんまのかばやき きりぼただいこんのいために かきたまじる 	さんま 鶏卵 さつま揚げ かつお節 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな にら	こんにゃく 切干大根 たまごたけ 枝豆 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん でん粉 上白糖 きび砂糖	大豆油 サラダ油	625 25.8 23.4 2.1
11 金	牛乳	むぎごはん	ボークカレー だいごとかさかなのごまがらめ イートくんサラダ	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 ごまつな パプリカ	玉ねぎ しょうが にんにく りんご 枝豆 もやし キャベツ じゃがいも 上白糖	ごはん 米粒麦 じゃがいも 上白糖	サラダ油 大豆油 ごま アーモンド ドレッシング	669 24.0 20.8 2.4
14 月	牛乳	ごはん	かんこくりようり 『ヤンニョムチキン』 だいこんサラダ えびボールスープ 	鶏肉 まぐろ 油漬け えび たら	牛乳	パプリカ ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが だいこん じゃがいも 玉ねぎ はくさい しいたけ コーン	ごはん でん粉 上白糖 春雨	大豆油 ドレッシング ごま油	601 27.4 15.9 2.7
15 火	牛乳	ごはん	いわしのカレーしょうゆに ちくげんに とうふとわかめのみそじる	いわし 鶏肉 かつお節 さつま揚げ 木綿豆腐 みぞ	牛乳 だし昆布 わかめ 煮干し	にんじん いんげん	ごぼう たけのこ 長ねぎ しいたけ こんにゃく れんこん だいこん えのきたけ	ごはん 上白糖 水あめ でん粉 刻みふ きび砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	590 26.0 16.3 2.3
16 水	牛乳	ミルクパン	ビゼはるまき チーズいりジャーマンポテト はるさめとたまごのスープ コービーきゅうにゅうのもと	豚肉 バラベーコン ウインナー 鶏卵	牛乳 チーズ	ピーマン トマト にんじん ほうろく草	玉ねぎ エリンギ キャベツ コーン	ミルクパン 上白糖 でん粉 小麦粉 米粉 じゃがいも 春雨 コービー牛乳の素	オリーブ油 なたね油 大豆油 バター	670 21.9 28.0 3.1
17 木	牛乳	ごはん	ちくわのいそべあげ あぶらふのたまごとし もやしのみそじる きせつのだも「りんご」	ちくわ 鶏肉 鶏卵 みぞ 油揚げ	牛乳 あおさ粉 煮干し	にんじん いんげん	玉ねぎ もやし えのきたけ はくさい 長ねぎ りんご	ごはん 小麦粉 でん粉 油ふ きび砂糖	大豆油 サラダ油	603 22.4 19.9 2.2
18 金	牛乳	むぎごはん	ちゅうごくりようり 『ジャージャーどうふ』 ポークシューマイ(2こ) パンパンジーサラダ 	豚肉 鶏肉 大豆 みぞ 厚揚げ 鶏ささみ	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ しいたけ せくろけり もやし 大根 じゃがいも キャベツ	ごはん 米粒麦 でん粉 小麦粉 上白糖	ラード サラダ油 ごま油 ドレッシング	612 24.6 18.1 2.4
24 木	牛乳	ごはん	あかうおのさいきょうみそやき ピリからあえ さつまじり ひがしまつしまさんあじつけのり 	赤魚 みぞ まぐろ 油漬け 鶏肉 厚揚げ かつお節	牛乳 だし昆布 味付けのり	ごまつな にんじん	大豆もやし もやし だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ 長ねぎ	ごはん さつまいも 上白糖	ごま油 サラダ油	609 30.5 17.4 2.0
25 金	牛乳	ごはん 	うさぎハンバーグおろしソース さといものそぼろに みやぎのきょうどりようり 「うめめ汁」 ★おつきみぜりー	鶏肉 豚肉 大豆 みぞ 厚揚げ かつお節 なると巻き	牛乳 だし昆布	スリムねぎ にんじん ごまつな	玉ねぎ だいこん しょうが 枝豆 しいたけ たけのこ みかん	ごはん 上白糖 でん粉 水あめ 里いも 三温糖 まめふ ゼリー うーめん	ラード サラダ油	608 24.1 14.9 2.4
28 月	牛乳	ごはん	とりにくと アーモンドのみそいため もやしあえ イーナトマトのたまごスープ 	鶏肉 みぞ ロースハム 絹ごし豆腐 大豆 鶏卵	牛乳	にんじん トマト レタス	枝豆 もやし じゃがいも 玉ねぎ えのきたけ コーン	ごはん でん粉 上白糖	大豆油 ごま油 アーモンド ごま	664 29.4 23.8 2.7
29 火	牛乳	ごはん	さけのみそマヨネーズやき キャベツとまめやしのいために キムチとんじる	鮭 豚肉 みぞ 厚揚げ 木綿豆腐	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ こんにゃく 大豆もやし だいこん はくさい ぶなしめじ 長ねぎ	ごはん 三温糖 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ サラダ油	603 27.7 21.2 2.3
30 水	牛乳	バターロールパン	まぜこみミートパスタ とうふナゲット(2こ) イタリアンサラダ	豚肉 鶏レバー 豆腐 大豆	牛乳 チーズ 寒天	にんじん ブロッコリー パプリカ ピーマン トマト	玉ねぎ 枝豆 にんにく しょうが セロリ コーン じゃがいも	バターロールパン スパゲティ 上白糖 小麦粉 でん粉 コーンフラワー	大豆油 オリーブ油 ドレッシング	668 27.4 22.2 2.4

※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