

6月 給食だより (小学校)

いよいよ梅雨入りの時期になりました。ジメジメとした日が続くので、特に食中毒の予防が大切です。食事前の手洗いや、清潔なハンカチの準備など身の周りの衛生に気を付けましょう。そして今月は食育月間です。この機会に、普段の食生活を見直してみましよう。

令和元年 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。

今月の食育相談日 6月19日(水)

「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。(TEL24-9409)

■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)

- 3日(月) 赤井小
- 4日(火) 西小5年
- 5日(水) 西小5年
- 6日(木) 赤井小6年、西小5年
- 7日(金) 赤井小6年
- 10日(月) 全中学校
- 11日(火) 全中学校
- 12日(水) 赤井小、全中学校
- 14日(金) 一中
- 17日(月) 二中
- 20日(木) 一中、二中
- 21日(金) 一中、二中
- 24日(月) 大塩小5年、未来中
- 25日(火) 東小5年、大塩小5年
- 26日(水) 東小5年、大塩小5年、赤井南小6年、二中
- 27日(木) 東小5年、赤井南小6年
- 28日(金) 大曲小4年

こんだて

※栄養価の表示
エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
食塩(g)

日	こんだて名 ★は各校配送	おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価	
		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			
		1群 魚、肉、卵、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		
3月	牛乳 ごはん	あじのこうみやき にくじゃが キャベツとあぶらあげのみそしる	豚肉、油揚げ かつお節、みそ あじ、木綿豆腐	牛乳 煮干し	にんじん	玉葱、こんにやく えだまめ、ねぎ キャベツ、しょうが にんにく	ごはん じゃがいも 砂糖 きび砂糖	サラダ油 ごま ごま油	640 30.1 17.9 2.5
4火	牛乳 ごはん	チーズいりささかまのいそべあげ かみかみサラダ にくだんごスープ レモンゼリー★	笹かま、鶏卵 ロースハム いか、鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ あおさ粉	にんじん	だいこん、きゅうり キャベツ、干し椎茸 ねぎ、もやし、玉葱 ナタデココ	ごはん 天ぷら粉 春雨、砂糖 でん粉	サラダ油 ごま ごま油	609 22.8 17.0 2.9
5水	牛乳 ミルク パン	オムレツのケチャップソース チンゲンさいのソテー コーンスープ	鶏卵 バラベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん チンゲンサイ パセリ	大豆もやし、玉葱 コーン	ミルクパン 上白糖 じゃがいも	サラダ油 バター	697 24.5 26.9 3.4
6木	牛乳 ごはん	いわしのうめに とりにくとだいこんのもの ごまつなとたまごのスープ	いわし、鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが、ごぼう だいこん、玉葱 えだまめ、うめ	ごはん きび砂糖 でん粉、砂糖	サラダ油	577 72.6 17.0 2.4
7金	牛乳 むぎ ごはん	トンカツ ブロッコリーサラダ ポーカカレー	豚肉 いんげん豆 大豆	牛乳 スキムミルク チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ、きゅうり、 しょうが、にんにく 玉葱、グリーンピース りんごビュール	ごはん、米粒麦 じゃがいも パン粉 コーンスターチ	サラダ油	702 61.6 20.5 2.3

※都合により献立を変更する場合があります。太字斜体の食品は、東松島市の地場産物です。

※献立表にはおもな食品のみ記載しております。アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、アレルギー献立表を用意しておりますので、各学校にお問い合わせください。

日	こんだて名 ★は各校配送	おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価	
		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			
		1群 魚、肉、卵、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		
10月	牛乳 ごはん	ポテトコロケ バックソース チャーハン豆腐 はくさいとあぶらあげのみそしる	豚肉、厚揚げ 油揚げ、大豆 かつお節、みそ 木綿豆腐	牛乳 煮干し	にんじん 青ピーマン	玉葱、干し椎茸 たけのこ、ねぎ はくさい、玉葱	ごはん、砂糖 じゃがいも きび砂糖、パン粉 小麦粉	サラダ油	662 25.4 21.1 2.7
11火	牛乳 ごはん	さばのごまふうみやき きりぼしだいこんのいために みつばのすましじる	さば、油揚げ みそ、かつお節 絹ごし豆腐	牛乳、 わかめ だし昆布	にんじん 糸みつば	ねぎ、切干大根、しょうが こんにやく、たもぎたけ えだまめ、えのきたけ 干し椎茸、きぬさや	ごはん 上白糖 きび砂糖	ごま、 サラダ油	629 24.5 23.5 2.5
12水	牛乳 バター ロール	ナスとトマトのグラタン カレーパスタ やさしいスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム	青ピーマン にんじん トマト	玉葱、キャベツ だいこん、セロリー しょうが、なす にんにく	バター、ロールパン ペンネマカロニ 米粉、じゃがいも 砂糖	オリーブ油 サラダ油 バター	644 20.9 26.7 2.6
13木	牛乳 ごはん	とりにくのてりやき ごまつなのさつとに キムチとんじる ヨーグルト★	鶏肉、油揚げ 豚肉、みそ 木綿豆腐	牛乳 ヨーグルト	ごまつな にんじん	しょうが、もやし はくさい、だいこん えのきたけ、玉葱	ごはん 上白糖 でん粉 じゃがいも		649 33.8 15.0 2.7
14金	牛乳 ごはん	だいがくいも(2こ) きゅうりとわかめのサラダ マーボー豆腐 イトきゅうしょくのひ	木綿豆腐 豚肉、大豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゅうり、もやし 干し椎茸、しょうが にんにく、ねぎ	ごはん さつまいも 上白糖、でん粉 きび砂糖	ごま サラダ油 ごま油	634 24.0 17.4 3.0
17月	牛乳 ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ もやしのピリからいために だいこんのみそしる メロン	鶏卵、鶏肉 豚肉、油揚げ 木綿豆腐 かつお節、みそ	牛乳 煮干し だし昆布	にんじん にら	もやし、ねぎ だいこん、メロン	ごはん 上白糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油	603 27.2 16.5 2.4
18火	牛乳 ごはん	いかのかりんとうあげ アーモンドいりサラダ あぶらふりりはっとじる	いか、鶏肉 かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん ごまつな	キャベツ、だいこん ねぎ、干し椎茸 しょうが	ごはん、小麦粉 でん粉、上白糖 あぶらふ すいとん	サラダ油 アーモンド	641 25.9 16.3 2.4
19水	牛乳 ツイスト パン	モウカザメのピリカラやき ごまつなのサラダ クリームシチュー	モウカザメ 鶏肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	にんじん ごまつな パセリ	きゅうり、もやし 玉葱	ツイストパン じゃがいも	サラダ油	659 30.1 24.8 2.5
20木	牛乳 ごはん	ポテトととりレバーのケチャップあえ はるさめサラダ しおワントンスープ	鶏レバー ボンレスハム 鶏肉	牛乳	にんじん こねぎ	えだまめ、きゅうり キャベツ、はくさい もやし、たけのこ しょうが	ごはん じゃがいも きび砂糖、春雨 ワントン、でん粉	サラダ油 ごま ごま油	627 20.6 17.3 2.2
21金	牛乳 ごはん	とりにくのガーリックやき ぶたにくとごぼうのみそに みつばとたまごのスープ	鶏肉、豚肉 みそ、鶏卵 木綿豆腐	牛乳	にんじん 糸みつば	ごぼう、こんにやく きぬさや、しょうが えのきたけ にんにく、きくらげ	ごはん きび砂糖 でん粉	サラダ油	610 33.9 15.1 2.7
24月	牛乳 ごはん	てりやきハンバーグ ごまつなのツナあえ はくさいのみそしる あじつけのり	鶏肉、かつお節 油揚げ、豚肉 木綿豆腐、みそ まぐろ油漬け	牛乳 煮干し のり	ごまつな にんじん	もやし、キャベツ はくさい、ねぎ 玉葱、しょうが、 にんにく	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも		652 28.6 20.5 2.7
25火	牛乳 ごはん	かつおのたつたあげ キャベツのごまいため おくずかけ	かつお、油揚げ 木綿豆腐 かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん	キャベツ、もやし 干し椎茸、たけのこ こんにやく、きぬさや しょうが	ごはん、でん粉 上白糖 じゃがいも まめふ	サラダ油 ごま	659 28.8 21.8 1.7
26水	牛乳 こめこ パン	えびシュウマイ(2こ) だいこんサラダ やきそば	えび、たい 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 青ピーマン	だいこん、コーン もやし、玉葱、 キャベツ、しょうが	米粉パン やきそば パン粉、砂糖 小麦粉	サラダ油	655 27.5 17.3 3.2
27木	牛乳 ごはん	とりささみのこうみソース むすびごんぶのごもくに みそけんちんじる	鶏ささみ、鶏肉 大豆、かつお節 木綿豆腐、みそ	牛乳 昆布 煮干し	にんじん	ねぎ、えだまめ ごぼう、こんにやく だいこん、しょうが	ごはん、でん粉 上白糖 きび砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	654 32.7 17.8 2.9
28金	牛乳 むぎ ごはん	はるまき かいそうサラダ ちゅうかはん	豚肉、鶏肉 うずらの卵 いか、えび	牛乳 海藻 わかめ	にんじん	きゅうり、キャベツ、玉葱 コーン、はくさい、もやし 干し椎茸、たけのこ きぬさや、しょうが	ごはん、米粒麦 上白糖、でん粉 はるさめ 小麦粉	サラダ油 ごま油	654 25.2 21.1 3.5