

7月 給食だより (中学校)

学校が再開して1か月、そろそろ疲れもたまる頃かと思えます。さらに暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなります。食事を抜いたりすると栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因にもなります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

令和2年 7月号
東松島市学校給食センター (愛称ハッピービート)
※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 7月17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。(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)

- 1日(水) 西小5年
- 2日(木) 西小5年
- 9日(木) 宮野森小5年
- 10日(金) 宮野森小5年
- 21日(火) 桜華小6年
- 22日(水) 桜華小6年

※1 21日(火)に提供予定のメロンは、国の農畜水産物提供事業により提供される予定です。ただし、数量が揃わず提供されない場合もありますので、その際には再度お知らせいたします。

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

献立

日	献立名 ★は各校配送		主な食品名と体の中でのほたらき						栄養価 中学校
			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	
1水	牛乳 ココアパン	コーン入りクリームコロッケ バックソース 大豆のトマト煮 大根のスープ煮	バラベーコン 大豆 鶏肉	牛乳 生クリーム	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ、にんにく セロリ、しょうが だいこん、コーン	ココアパン マカロニ、砂糖 じゃがいも、でん粉 小麦粉、パン粉	白絞油 オリーブ油 サラダ油 マーガリン	907 28.2 37.2 3.8
2木	牛乳 ごはん	ポークシューマイ(3こ) 東松島産小松菜の中華和え マーボー豆腐	木綿豆腐 豚肉、大豆 みそ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん にら	大豆もやし、きゅうり 干し椎茸、きくらげ にんにく、長ねぎ しょうが	ごはん きび砂糖 でん粉	ごま ごま油 サラダ油	871 33.9 27.2 4.6
3金	牛乳 五目 ごはん	ほっけの塩焼き わかめの味噌汁 ヨーグルト★	ほっけ、鶏肉 油揚げ、みそ 木綿豆腐 かつお節	牛乳 わかめ 煮干し ヨーグルト	にんじん	キャベツ、ごぼう こんにゃく、長ねぎ たけのこ	ごはん もち米、砂糖 じゃがいも		764 34.8 19.6 3.5
6月	牛乳 ごはん	さばの竜田揚げ ひじきと豆もやしのいり煮 東松島産みつばと卵のスープ	さば 油揚げ、大豆 鶏卵、かつお節 木綿豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 糸みつば	大豆もやし こんにゃく、しょうが えのきたけ きくらげ	ごはん でん粉、砂糖 きび砂糖	白絞油 サラダ油	890 32.1 35.0 2.6
7火	牛乳 ごはん	星型ハンバーグ照り焼きソース 春雨サラダ 豆腐の中華煮	ロースハム 豚肉、鶏肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん にら	きゅうり、キャベツ しょうが、たけのこ はくさい、玉ねぎ にんにく	ごはん、上白糖 でん粉、春雨 きび砂糖 マッシュポテト	ごま ごま油 サラダ油	851 32.0 24.1 4.1
8水	牛乳 米粉 パン	ブロッコリーサラダ スープバゲティ セタゼリー★	ショルダーベーコン 豆乳	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、ふなしめじ なつみかん果汁 にんにく、メロン果汁	米粉パン スパゲティ 砂糖	バター	813 31.8 26.7 3.3

※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 中学校
			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	
9木	牛乳 ごはん	笹かまの磯辺揚げ 豚肉とこんにゃくのみそ炒め 油麩入りはっと汁	笹かま、鶏卵 豚肉、鶏肉、みそ かつお節	牛乳 あおさ粉 だし昆布	にんじん	にんにく、しょうが 玉ねぎ、こんにゃく えだまめ、だいこん 長ねぎ、干し椎茸	ごはん 天ぷら粉 きび砂糖 すいとん、油麩	白絞油 ごま油	824 33.7 18.5 3.3
10金	牛乳 ごはん	タンドリーチキン ツナサラダ ごま入りもやしスープ	鶏肉 まぐろ油漬け 豚肉、みそ	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん	レモンジュース キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、もやし コーン、にんにく	ごはん 三温糖 じゃがいも	ごま油 ごま サラダ油	777 34.8 19.8 2.6
13月	牛乳 ごはん	チキン味噌カツ もやしのピリ辛炒め きのこのスープ	鶏肉、豚肉 木綿豆腐 バラベーコン みそ	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	もやし、干し椎茸 えのきたけ、長ねぎ たもぎたけ	ごはん 上白糖 パン粉、小麦粉 米粉、でん粉	白絞油 サラダ油	793 35.4 23.4 2.9
14火	牛乳 ごはん	赤魚のハンパンソース 結び昆布の五目煮 キムチ豚汁	赤魚、鶏肉 大豆、豚肉 かつお節 木綿豆腐、みそ	牛乳 昆布	にんじん	長ねぎ、ごぼう、玉ねぎ えだまめ、しょうが こんにゃく、はくさい だいこん、えのきたけ	ごはん、上白糖 きび砂糖 じゃがいも	ごま ごま油 サラダ油	780 35.6 17.3 4.1
15水	牛乳 背割り ソフト パン	ウインナーのケチャップがけ フルーツヨーグルトあえ やきそば	ウインナー 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	みかん缶、パイン缶 黄桃缶、もやし 玉ねぎ、キャベツ しょうが	背割りソフトパン 上白糖 焼きそば類	サラダ油	899 31.3 28.7 3.9
16木	牛乳 わかめ ごはん	あじのアーモンドフライ バックソース みそけんちん汁 旬の果物「すいか」	あじ、木綿豆腐 かつお節 みそ	牛乳 煮干し わかめ	にんじん	ごぼう、だいこん 長ねぎ、こんにゃく すいか	ごはん、パン粉 じゃがいも、砂糖 米粉、小麦粉 とうもろこしでん粉	白絞油 ごま油 アーモンド	833 29.0 25.7 3.1
17金	牛乳 ごはん	大豆と小魚のごまがらめ 中華飯 アセロラゼリー★	大豆、豚肉 うずらの卵 いか、えび	牛乳 かえり煮干し	にんじん きぬさや	えだまめ、玉ねぎ はくさい、干し椎茸 たけのこ、しょうが もやし、アセロラ果汁	ごはん 上白糖 でん粉	アーモンド 白絞油 ごま ごま油	825 34.8 19.4 3.4
20月	牛乳 麦ごはん	ビビンバ 中華風コーンスープ プリン★	豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵 豆乳	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	干し椎茸、にんにく 大豆もやし 玉ねぎ、コーン	ごはん 米粒麦 上白糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	798 30.0 18.6 2.8
21火	牛乳 ごはん	さんまのかば焼き 豚汁 鉄強化ヨーグルト★ ※1 旬の果物「メロン」	さんま、豚肉 みそ 木綿豆腐 かつお節	牛乳 煮干し ヨーグルト	にんじん	だいこん、ごぼう はくさい、長ねぎ こんにゃく メロン	ごはん 上白糖 じゃがいも でん粉	白絞油 ごま サラダ油	886 34.0 28.1 2.4
22水	牛乳 ナン	メンチカツ 大根サラダ ポークカレー	豚肉 いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	だいこん、コーン 玉ねぎ、しょうが にんにく、キャベツ グリーンピース りんごピューレ	ナン 砂糖 じゃがいも でん粉、パン粉 小麦粉	白絞油 サラダ油	801 31.3 27.5 4.1
27月	牛乳 ごはん	さばの味噌煮 莖わかめの炒り煮 のっぺい汁	さば、油揚げ かつお節 厚揚げ、みそ	牛乳 くきわかめ だし昆布	にんじん	干し椎茸、ごぼう こんにゃく、はくさい 大豆もやし だいこん、長ねぎ	ごはん、砂糖 きび砂糖 じゃがいも でん粉	サラダ油	824 32.8 23.4 3.0
28火	牛乳 ごはん	ポテトと豚レバーのケチャップ和え みそワンドンスープ 冷凍黄桃★	豚レバー 豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら	えだまめ、キャベツ コーン、にんにく しょうが、長ねぎ 黄桃	ごはん、でん粉 じゃがいも 三温糖、上白糖 ワンドン	白絞油 サラダ油 ごま油	800 27.6 16.9 2.4
29水	牛乳 黒パン	鶏肉のてり焼き きのこペンネのクリーム煮 トマトとたまごのスープ	鶏肉、鶏卵 ショルダーベーコン バラベーコン 絹ごし豆腐	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん ほうれんそう トマト	しょうが、にんにく ぶなしめじ、玉ねぎ レタス、きくらげ	黒パン 上白糖、でん粉 ペンネマカロニ	サラダ油 バター	790 39.8 31.4 3.8
30木	牛乳 ごはん	鮭のレモンソース イトくんサラダ 白菜と油揚げの味噌汁	鮭、油揚げ かつお節 木綿豆腐、みそ	牛乳 煮干し	ごまつな にんじん	レモンジュース もやし、キャベツ きゅうり、はくさい 長ねぎ	ごはん でん粉 小麦粉 上白糖	白絞油	813 33.4 25.5 2.2
31金	牛乳 麦ごはん	ドライカレー フルーツのゼリーかけ 豆腐スープ	豚肉、なると巻 鶏レバー、大豆 ショルダーベーコン 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ、にんにく、長ねぎ しょうが、りんごピューレ みかん缶、パイン缶 黄桃缶、はくさい、たけのこ きくらげ	ごはん 米粒麦 上白糖	サラダ油 ごま油	834 31.8 15.9 2.7

イト
給食の日