

6月きゅうしよくだより (小学校)

令和2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。

心身ともに健康で、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」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。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

■給食休みの学校・学年
(変更になることがありますので、各学校のおたより等をご確認ください)
15日(月) 全中学校

はしは正しく持ちましょう

はしをきちんと持って上手に使えると、スムーズに食事することができます。みなさんも毎日の食事で、正しいはしづかいを身に付けましょう！

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		主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 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 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂		
1月	牛乳	おせきはんごましお	さけのバターじゃようゆやき ひじきとごぼうのいりに ひがしまつしまさんみつばのすましじる みかんゼリー★	あずき 鮭、さつま揚げ かつお節 絹ごし豆腐	牛乳 ひじき だし昆布 わかめ	にんじん 絹さや 糸みつば	ごぼう、こんにやく コーン、えのきたけ 干し椎茸 長ねぎ、みかん	ごはん、もち米 上白糖 でん粉	サラダ油 ごま バター	619 26.4 13.6 2.9
2月	牛乳	ごはん	とりささみのレモンに ひがしまつしまさんこまつなの ツナあえ ひきなじる	鶏ささみ、油揚げ まぐろ油漬け 木綿豆腐 みそ、かつお節	牛乳 煮干し	こまつな にんじん	レモンジュース もやし、キャベツ 大根、長ねぎ	ごはん でん粉、上白糖 じゃがいも まめふ	白絞油	619 32.3 16.8 2.1
3月	牛乳	こめこパン	オムレツのケチャップソース きのこペンネのソテー チキンミートボールのスープ さけるチーズ	鶏卵 ロースハム 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン パセリ	ぶなしめじ 玉ねぎ、にんにく キャベツ、生姜	米粉パン きび砂糖、砂糖 ペンネ、マカロニ でん粉	白絞油 オリーブ油	637 29.4 25.4 3.7
4月	牛乳	ごはん	〜むしばよぼうデー〜 はるまき きんぴらごぼう ごまいりもやしスープ レモンゼリー★	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう、こんにやく 玉ねぎ、コーン キャベツ、もやし たけのこ、レモン果汁 ナタデココ	ごはん、春雨 きび砂糖、砂糖 じゃがいも 小麦粉、水飴	白絞油 サラダ油 ごま ラード	649 19.5 18.7 2.2
5月	牛乳	むぎごはん	だいずとごさかなのごまがらめ コールスローサラダ ポークカレー	大豆 豚肉 いんげん豆	牛乳 かえり煮干し スキムミルク チーズ	にんじん	えだまめ、キャベツ きゅうり、コーン 玉ねぎ、にんにく グリーンピース、生姜 りんごピューレ	ごはん 米粒麦 上白糖 じゃがいも	アーモンド 白絞油 ごま サラダ油	708 24.6 19.7 2.2
8月	牛乳	ごはん	きびなごフライ(2こ) まめもやしのナムル マーボーどうふ	木綿豆腐 豚肉、大豆 みそ	牛乳 きびなご	こまつな にんじん にら	大豆もやし 干し椎茸、生姜 にんにく、長ねぎ	ごはん、きび砂糖 上白糖、でん粉 じゃがいも 米粉、三温糖	白絞油 ごま、ごま油 サラダ油 オリーブ油	653 27.4 22.3 3.2

※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。

今月の食育相談日 6月19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良し、電話をくださるも良し、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

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 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 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂		
9月	牛乳	ごはん	ツナたまごやきあんかけ むすびごんぶのごもくに キャベツとあぶらあげ のみそしる	鶏卵、ツナ 鶏肉、かつお節 大豆、油揚げ みそ、木綿豆腐	牛乳 昆布 煮干し	にんじん	えだまめ ごぼう こんにやく キャベツ、長ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉 きび砂糖	サラダ油	624 26.7 19.3 2.9
10月	牛乳	よこわりまるパン	ハンバーグのケチャップソース グリーンサラダ コーンスープ	鶏肉、豚肉 バラベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ、コーン	横割り丸パン きび砂糖 じゃがいも でん粉	バター サラダ油	695 26.4 26.0 3.0
11月	牛乳	ごはん	いわしのうめに きりぼしだいごんのいために かきたまじる	いわし、鶏卵 油揚げ かつお節 絹ごし豆腐	牛乳 だし昆布	にんじん 糸みつば	切干大根、梅肉 こんにやく たもぎたけ えだまめ、干し椎茸	ごはん きび砂糖 でん粉 水飴、砂糖	サラダ油	637 27.4 22.2 2.0
12月	牛乳	ごはん	チーズいりささかまのピカタ ぶたにくとこんにやくのみそいため とうふスープ ヨーグルト★	笹かま、鶏卵 豚肉、みそ ショルダーベーコン 絹ごし豆腐 なると巻	牛乳 ヨーグルト チーズ	パセリ	にんにく、生姜 玉ねぎ、こんにやく えだまめ、はくさい たけのこ、長ねぎ きくらげ	ごはん 小麦粉 きび砂糖 上白糖	ごま油	623 27.9 16.1 3.2
15月	牛乳	ごはん	ポテトとぶたにくのケチャップあえ はるさめごもくスープ しゅんのくだもの「メロン」 のりふりかけ	豚肉、かつお節 ショルダーベーコン うずらの卵	牛乳 のり	にんじん	えだまめ、生姜 たけのこ、はくさい 干し椎茸 メロン、長ねぎ	ごはん じゃがいも 三温糖、春雨 でん粉、砂糖	白絞油	594 21.1 16.4 2.3
16月	牛乳	ごはん	あかうおのバンバンジーソース にくじゃが はくさいとあぶらあげのみそしる	赤魚、豚肉 油揚げ かつお節 みそ、木綿豆腐	牛乳 煮干し だし昆布	にんじん	長ねぎ、生姜 玉ねぎ こんにやく えだまめ、はくさい	ごはん 上白糖 じゃがいも きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油	628 29.5 16.1 2.2
17月	牛乳	せわりソフトパン	ポークシューマイ(2こ) かいそうサラダ やきそば	豚肉	牛乳、わかめ 荳わかめ 昆布、ふのり 赤とさか	にんじん 青ピーマン	きゅうり、大根 コーン、もやし 玉ねぎ、キャベツ 生姜	背割りソフトパン 焼きそば類 砂糖、小麦粉 でん粉	サラダ油	673 24.9 20.3 3.6
18月	牛乳	ごはん	しろみざかなフライ バックソース いためビーフン じゃがいものみそしる	ホキ、豚肉 木綿豆腐 かつお節、みそ	牛乳 煮干し	にんじん 青ピーマン	生姜、キャベツ 玉ねぎ、大根 長ねぎ	ごはん、油麩 ビーフン じゃがいも パン粉、小麦粉 でん粉	白絞油 ごま油 サラダ油	639 24.4 18.6 2.3
19月	牛乳	ごはん	ドライカレー フルーツヨーグルトあえ わかめスープ	豚肉、大豆 鶏レバー 絹ごし豆腐	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ、にんにく、生姜 干し椎茸 みかん缶、パイン缶 黄桃缶、たけのこ 長ねぎ、りんごピューレ	ごはん 上白糖	サラダ油 ごま	618 26.4 14.1 2.6
22月	牛乳	ごはん	キャベツメンチカツ バックソース もやしとウィンナーのソテー キムチとんじる	豚肉、鶏肉 ウィンナー みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん 青ピーマン	もやし、はくさい 大根、とうもろこし えのきたけ 玉ねぎ、キャベツ えだまめ、生姜	ごはん じゃがいも 砂糖、パン粉 でん粉	白絞油 サラダ油	642 23.3 21.8 2.7
23月	牛乳	ごはん	さばのみそに わかめとツナのあえもの けんちんじる	さば、みそ まぐろ油漬け 木綿豆腐 かつお節	牛乳 わかめ だし昆布	こまつな にんじん	きゅうり、もやし 大根、長ねぎ こんにやく	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖	ごま油	620 26.9 20.0 2.5
24月	牛乳	ツイストパン	ナスとトマトのグラタン ジャーマンポテト キャベツのスープに	バラベーコン 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん	玉ねぎ、セロリ 生姜、キャベツ 大根、なす、トマト にんにく	ツイストパン じゃがいも 米粉、砂糖	バター サラダ油	693 19.5 29.4 3.1
25月	牛乳	ごはん	ますのねぎソース キャベツのごまいため ワンタンスープ てつきょうかヨーグルト★	ます、油揚げ ショルダーベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	長ねぎ、キャベツ もやし、干し椎茸 たけのこ、はくさい 生姜	ごはん きび砂糖 上白糖 ワンタン	ごま油 サラダ油 ごま	637 29.0 16.2 2.6
26月	牛乳	ごはん	ちくわのいそべあげ くきわかめのいりに えのきたけのみそしる しそあじひじき	ちくわ 油揚げ、みそ かつお節 木綿豆腐	牛乳 荳わかめ 煮干し、ひじき あおさ	にんじん	干し椎茸 こんにやく 大豆もやし、しそ えのきたけ、長ねぎ	ごはん、小麦粉 きび砂糖 じゃがいも きざみ麩 でん粉、砂糖	白絞油 サラダ油	609 23.2 17.9 2.7
29月	牛乳	ごはん	とうふハンバーグのてりやき ぶたにくとキャベツのかきあぶらいため だいごのみそしる	豚肉、油揚げ かつお節、みそ 木綿豆腐 鶏肉	牛乳、煮干し	にんじん	生姜、キャベツ もやし、大根 長ねぎ 玉ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉 パン粉、小麦粉	ごま油	648 28.5 22.6 2.5
30月	牛乳	ごはん	とりにくのちゅうかからあげ イトくんサラダ ひがしまつしまさんみつばと たまごのスープ	鶏肉 鶏卵 木綿豆腐	牛乳	こまつな にんじん 糸みつば	長ねぎ、パイン缶 もやし、えのきたけ きゅうり、キャベツ きくらげ、生姜	ごはん でん粉 きび砂糖	白絞油 ごま油	630 29.3 19.3 2.5

※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―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。