

9月 給食だより (小学校)

秋も深まり、山のもみじも色づいてくる季節となりました。朝夕と冷え込む日も多くなり、日中との気温差で体調をくずしやすい時期です。食生活に気をつけて、病気に負けない体作りをしていきましょう！

令和2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、各学校のおたより等をご確認ください

3日(木) 大塩小6年
宮野森小6年

4日(金) 大塩小6年
宮野森小6年
一中

9日(水) 桜華小6年

10日(木) 桜華小6年

11日(金) 未来中

16日(水) 大曲小6年

17日(木) 大曲小6年

25日(金) 西小1~4年

28日(月) 全中学校

29日(火) 全中学校

30日(水) 全中学校

※栄養価の表示

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
食塩(g)

こんだて

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火	牛乳 ごはん	とうふハンバーグのてりやき きんぴらごぼう はくさいとあぶらあげのみそしる	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、ごぼう こんにやく はくさい、 長ねぎ 玉ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉 きび砂糖 パン粉、小麦粉	ごま サラダ油	642 24.8 22.7 2.2
2水	牛乳 ツイスト パン	かぼちゃコロツケ バックソース なすとだいのトマトに やさいスープ	バラベーコン 大豆、豚肉 豆乳	牛乳	トマト缶 にんじん かぼちゃ ほうれん草 こまつな	なす、玉ねぎ にんにく、キャベツ セロリ、しょうが 大根	ツイストパン シェルマカロニ じゃがいも 砂糖	白絞油 オリーブ油 サラダ油	652 21.6 27.2 3.1
3木	牛乳 ごはん	あじのしょうゆこうじやき カレーにくじゃが えのきたけのみそしる ぶどうゼリー★	あじ、豚肉 木綿豆腐 かつお節、みそ	牛乳、煮干し	にんじん	玉ねぎ、こんにやく えだまめ えのきたけ だいこん、 長ねぎ	ごはん じゃがいも きび砂糖 きざみ麩	サラダ油	611 27.9 13.0 2.3
4金	牛乳 ごはん	ドライカレー フルーツあんにと とうふスープ	豚肉、大豆 鶏レバー シヨルターベーコン 絹ごし豆腐 なると巻	牛乳	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ、にんにく、黄桃缶 りんごピューレ はくさい、 長ねぎ みかん缶、パイン缶 りんご缶、しょうが きくらげ、たけのこ	ごはん 上白糖 水あめ	サラダ油 ごま油	607 25.6 13.9 2.1
7月	牛乳 ごはん	あかうおのたつたあげ ひがしまつしまさん みつばとたまごのスープ プリン★	赤魚 まぐろ油漬け 鶏卵 木綿豆腐 豆乳	牛乳	にんじん	もやし、 きゅうり キャベツ、しょうが えのきたけ きくらげ	ごはん でん粉	白絞油	623 25.4 19.6 2.3
8火	牛乳 ごはん	あつやきたまごのあんかけ ぶたにくときのこのピリからいため キムチとんじる	鶏卵、豚肉 大豆、みそ 木綿豆腐 かつおだし	牛乳 昆布だし	にんじん	干し椎茸、ぶなしめじ にんにく、たけのこ えだまめ、はくさい だいこん えのきたけ、玉ねぎ	ごはん 上白糖、でん粉 きび砂糖 じゃがいも	ごま油 サラダ油	632 30.1 18.0 2.9

※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。

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水	牛乳 ミルク パン	コーングラタン 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 豆乳	牛乳	パセリ にんじん	コーン、玉ねぎ セロリ、しょうが キャベツ、だいこん	ミルクパン じゃがいも 米粉 砂糖	バター サラダ油 ショートニング	732 19.7 32.8 3.0
10木	牛乳 ごはん	ますのねぎソース 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	ます、鶏肉 大豆、かつお節 油揚げ、みそ 木綿豆腐	牛乳 昆布 煮干し	にんじん	長ねぎ えだまめ、ごぼう こんにやく キャベツ、しょうが	ごはん きび砂糖 砂糖	ごま油 ごま サラダ油	625 31.2 18.5 2.6
11金	牛乳 ごはん	だいがくいも(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	こまつな にんじん にら	大豆もやし 干し椎茸 しょうが にんにく、 長ねぎ	ごはん さつまいも 上白糖、でん粉 きび砂糖	白絞油 ごま ごま油 サラダ油	657 25.3 19.3 3.3
14月	牛乳 ごはん	さばのバンバンジーソース もやしのピリからいため たまごスープ	さば 豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳	こまつな にんじん にら	長ねぎ しょうが もやし、玉ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉	ごま ごま油 サラダ油	641 27.2 23.4 2.7
15火	牛乳 ごはん	とりにくのてりやき ひじきとごぼうのいりに じゃがいものみそしる ヨーグルト★	鶏肉 さつま揚げ かつお節 木綿豆腐 みそ	牛乳 ひじき だし昆布 煮干し ヨーグルト	にんじん	しょうが、ごぼう こんにやく コーン、だいこん 長ねぎ	ごはん 上白糖、でん粉 じゃがいも きざみ麩	サラダ油	640 32.3 14.0 2.2
16水	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、昆布 ふのり 赤とさか	にんじん 青ピーマン	きゅうり 、だいこん コーン、もやし 玉ねぎ、キャベツ しょうが	ソフトパン 焼きそば麺 砂糖、でん粉 小麦粉	サラダ油	673 25.0 20.4 3.6
17木	牛乳 ごはん	ちくわのいそべあげ くわがめのいりに あおもりけんのきょうどりょうり 「せんべい汁」	ちくわ 油揚げ かつお節、鶏肉	牛乳 茎わかめ あおさ	にんじん	干し椎茸、ごぼう こんにやく 大豆もやし だいこんはくさい 長ねぎ 、ぶなしめじ	ごはん きび砂糖 割れかやき 小麦粉、砂糖 でん粉	白絞油 サラダ油	589 21.6 17.1 2.1
18金	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 にんにく、しょうが 玉ねぎ、りんごピューレ グリーンピース	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	705 24.6 19.7 2.2

21日(月) 敬老の日 22日(火) 秋分の日

23水	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	豚肉、鶏肉 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	697 26.2 26.5 2.8
24木	牛乳 ごはん	チーズいりささかまのピカタ チャーハンどうふ だいこんのみそしる アーモンドフィッシュ	笹かま、鶏卵 豚肉、厚揚げ 油揚げ かつお節、みそ 木綿豆腐	牛乳 あおさ、煮干し チーズ かたくちいわし	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ、干し椎茸 たけのこ だいこん、 長ねぎ	ごはん 小麦粉 上白糖 水あめ	サラダ油 アーモンド	632 31.5 18.8 2.8
25金	牛乳 ごはん	とうふメンチカツ バックソース はるさめのいためもの かきたまじる	豆腐、豚肉 鶏卵 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん にら 糸みつば	しょうが、キャベツ もやし、干し椎茸 たまぎたけ 玉ねぎ	ごはん 春雨、パン粉 きび砂糖 でん粉	白絞油 サラダ油 ごま油	633 30.3 19.9 2.2
28月	牛乳 ごはん	ポテトとりレバーのケチャップあえ わかめとツナのあえもの ワンタンスープ てつきょうかヨーグルト★	まぐろ油漬け シヨルターベーコン 豚レバー	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	えだまめ、 きゅうり もやし、干し椎茸 たけのこ、しょうが はくさい、 長ねぎ	ごはん じゃがいも 三温糖、でん粉 ワンタン	白絞油	636 24.4 15.7 2.7
29火	牛乳 ごはん	さんまのオレンジに きりぼしだいこんのいために はくさいとあぶらふのみそしる りんご	さんま 油揚げ かつお節 みそ、木綿豆腐	牛乳 煮干し	にんじん	切干大根 こんにやく、 長ねぎ たまぎたけ、りんご えだまめ、はくさい オレンジ果汁	ごはん きび砂糖 油麩 砂糖	サラダ油	629 24.0 20.7 2.0
30水	牛乳 とうりょう しょくパン いちご ジャム	とりにくのアップルソース きのこペンネのソテー チキンミートボールスープ	鶏肉 ロースハム 豚肉	牛乳	にんじん 青ピーマン パセリ	いちご、しょうが りんごピューレ 玉ねぎ、ぶなしめじ にんにく、キャベツ	豆乳食パン きび砂糖 ペンネマカロニ 砂糖、でん粉	サラダ油 オリーブ油 大豆油	622 31.1 21.0 3.1