

5月 給食だより (中学校)



令和 5年 5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)

- 15日(月) 全中学校
- 17日(水) 大曲小6年
- 18日(木) 二中1年・2年
- 19日(金) 二中2年
- 22日(月) 東小・大塩小・西小
赤井南小・桜華小
宮野森小
- 23日(火) 東小・大塩小・桜華小6年
宮野森小
- 24日(水) 赤井小

今月の食育相談日 5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よし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

| 日 | こんだて名 | | 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、大豆製品 | 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 | | |
| 11木 | 牛乳 | ごはん | もうかざめの甘酢だれ きんぴらごぼう 新玉ねぎのみそ汁 東松島産味付けのり | もうかざめ、豚肉 さつま揚げ 木綿豆腐、油揚げ みぞ、かつお節 | 牛乳 煮干し 味付けのり | にんじん ごまつな | しょうが、 長ねぎ ごぼう、こんにやく 玉ねぎ、えのきたけ | ごはん 、上白糖 きび砂糖 じゃがいも まめふ、でん粉 | 大豆油 ごま油、ごま サラダ油 | 763 33.6 20.6 3.1 |
| 12金 | 牛乳 | 麦ごはん | ドライカレー わかめスープ ゼリー入りフルーツヨーグルト | 豚肉、大豆 豚レバー 木綿豆腐 | 牛乳 わかめ ヨーグルト | にんじん 青ピーマン にんじん トマト | 玉ねぎ、にんにく、コーン しょうが、りんご、もやし えのきたけ、 長ねぎ 、黄桃 みかん、りんご、アップル いちご、ブルーベリー | ごはん 米粒麦、上白糖 じゃがいも | サラダ油 | 815 34.2 16.9 2.9 |
| 15月 中学校運動会振替休業日給食なし | | | | | | | | | | |
| 16火 | 牛乳 | ごはん | 笹かまのりのリフライ イトくんサラダ 油麩の味噌汁 ★ヨーグルト | 笹かまぼこ、鶏卵 木綿豆腐 かつお節、 みぞ | 牛乳 焼きたけ あおさ 煮干し ヨーグルト | ごまつな にんじん | もやし、キャベツ、 きゅうり 、だいこん 玉ねぎ、 長ねぎ えのきたけ | ごはん 、小麦粉 パン粉、油麩 じゃがいも | 大豆油 ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング | 847 31.9 22.3 3.0 |
| 17水 | 牛乳 | 横割り丸パン | ハンバーグのデミトマトソースがけ ジャーマンポテト ABCパスタスープ スライスチーズ | 豚肉、鶏肉 バラベーコン ポークウインナー | 牛乳 チーズ | にんじん | 玉ねぎ マッシュルーム しょうが、キャベツ だいこん | 丸パン、上白糖、 じゃがいも しょうが、キャベツ マカロニ でん粉 | サラダ油 バター ラード | 778 32.8 32.7 4.1 |
| 18木 | 牛乳 | ごはん | 鯖の和風カレー焼き 豚肉とキャベツのかき油炒め 東松島産小松菜の味噌汁 | さば、豚肉、油揚げ 木綿豆腐 かつお節、 みぞ | 牛乳 煮干し | にんじん チンゲンサイ ごまつな | しょうが、キャベツ 大豆もやし、だいこん 長ねぎ 、にんにく | ごはん 、上白糖 でん粉 じゃがいも | ごま油 | 807 34.2 28.2 2.9 |
| 19金 | 牛乳 | ごはん | チキンカツみそだれ 大豆の磯煮 チンゲン菜と卵のスープ | 鶏肉、鶏卵 豚肉、さつま揚げ 大豆、絹ごし豆腐 みぞ | 牛乳 ひじき | にんじん チンゲンサイ | ごぼう、こんにやく きくらげ 、玉ねぎ えのきたけ | ごはん 、小麦粉 パン粉、きび砂糖 上白糖、でん粉 | 大豆油 ごま、ごま油 | 841 37.5 23.8 3.4 |
| 22月 | 牛乳 | ごはん | マーボー豆腐 えびしゅうまい(3個) 小松菜の中華和え | 木綿豆腐、豚肉 大豆、 みぞ まぐろ油漬け たら、えび | 牛乳 わかめ | にんじん にら ごまつな | 干し椎茸、 きくらげ しょうが、にんにく 長ねぎ 、大豆もやし きゅうり 、玉ねぎ | ごはん 、上白糖 でん粉、きび砂糖 小麦粉 | サラダ油 ごま油、ごま ラード | 803 34.5 23.6 4.4 |
| 23火 | 牛乳 | ごはん | 鶏肉の唐揚げ 切干大根の炒め煮 キャベツと油揚げの味噌汁 | 鶏肉、油揚げ かつお節、 みぞ 木綿豆腐 さつま揚げ | 牛乳 煮干し | にんじん | しょうが、切干大根 こんにやく、たまご、たけ えだまめ、キャベツ 長ねぎ 、にんにく | ごはん 、でん粉 きび砂糖 | 大豆油 サラダ油 | 790 39.0 21.8 2.8 |
| 24水 | 牛乳 | 減塩パン | インディアン焼きそば キャベツメンチカツ/バックソース 海藻サラダ | 豚肉、鶏肉 バラベーコン ポークウインナー | 牛乳、ふのり わかめ、昆布 あかとさか | にんじん 青ピーマン | もやし、玉ねぎ キャベツ、しょうが きゅうり 、だいこん コーン | 減塩パン 焼きそば パン粉、小麦粉 | 大豆油 サラダ油 ドレッシング | 849 30.4 26.5 3.8 |
| 25木 | 牛乳 | 麦ごはん | ハッシュドポーク 大根サラダ 大豆と小魚のごまがらめ | 豚肉、大豆 | 牛乳 生クリーム かえり煮干し | にんじん ブロッコリー | 玉ねぎ、グリーンピース ぶなしめじ、だいこん コーン、えだまめ にんにく | ごはん 、米粒麦 じゃがいも 上白糖 | サラダ油 アーモンド 大豆油、ごま ドレッシング | 860 28.9 24.7 3.7 |
| 26金 | 牛乳 | ごはん | 赤魚の照焼 結び昆布の五目煮 油麩入りカレーはっと汁 | 赤魚、鶏肉 大豆、かつお節 豚肉、なると巻 | 牛乳 昆布 | にんじん | しょうが、えだまめ ごぼう、こんにやく 玉ねぎ、たまご、たけ 長ねぎ | ごはん 、上白糖 でん粉、きび砂糖 はっと、油麩 | サラダ油 | 804 34.1 17.2 2.8 |
| 29月 | 牛乳 | ごはん | 肉団子の甘酢がらめ(4個) 肉じゃが 春雨スープ | 鶏肉 豚肉 バラベーコン | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | 玉ねぎ、こんにやく えだまめ、 きくらげ はくさい、 長ねぎ | ごはん 、上白糖 でん粉、パン粉 じゃがいも きび砂糖、春雨 | 大豆油 サラダ油 | 851 30.8 25.0 3.2 |
| 30火 | 牛乳 | ごはん | かつおカツ/バックソース 東松島産小松菜のりし和え 味噌ワタンスープ | かつお 豚肉 みぞ | 牛乳 焼きたけのり | ごまつな ほうれんそう にんじん チンゲンサイ | しょうが、もやし 玉ねぎ、はくさい コーン、 長ねぎ にんにく | ごはん 上白糖、ワタンスープ パン粉、小麦粉 | 大豆油 ごま油 | 767 27.4 19.3 3.0 |
| 31水 | 牛乳 | ミルクパン | タンドリーチキン ブロッコリーサラダ スープスパゲティ | 鶏肉 まぐろ油漬け バラベーコン | 牛乳 ヨーグルト 生クリーム | ブロッコリー にんじん パプリカ パセリ | レモン、玉ねぎ きゅうり 、ぶなしめじ にんにく、キャベツ | ミルクパン スパゲティ | バター ドレッシング | 818 37.3 33.2 3.6 |

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 | | 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、大豆製品 | 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月 | 牛乳 | ごはん | 豚井の具 春雨サラダ 塩ワタンスープ ★アセロラゼリー | 豚肉 ロースハム 鶏肉 | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | しょうが、玉ねぎ こんにやく、もやし 干し椎茸、 きゅうり キャベツ、 長ねぎ アセロラ | ごはん 、上白糖、春雨 三温糖 ワタンスープ | サラダ油 ごま ごま油 | 808 33.8 17.2 3.2 |
| 2火 | 牛乳 | ごはん | 鶏ささみのレモン煮 たけのこ土佐煮 わかめの味噌汁 ★柏餅 | 鶏肉、焼きちくわ かつお節 木綿豆腐 油揚げ、 みぞ | 牛乳 わかめ 煮干し | にんじん ごまつな | レモン、たけのこ こんにやく、えだまめ だいこん、えのきたけ 長ねぎ | ごはん 、でん粉 上白糖、三温糖 小豆、米粉 | 大豆油 ごま油 | 845 37.6 19.0 2.9 |
| 8月 | 牛乳 | ごはん | 和風かつおフライ 春雨の炒め物 みそけんちん汁 オレンジ | かつお、豚肉 木綿豆腐 油揚げ かつお節、 みぞ | 牛乳 煮干し | にんじん にら | しょうが、キャベツ もやし、干し椎茸 ごぼう、だいこん 長ねぎ 、こんにやく オレンジ | ごはん 、春雨 きび砂糖 じゃがいも パン粉、小麦粉 | 大豆油 サラダ油 ごま油 | 814 32.6 21.4 2.8 |
| 9火 | 牛乳 | ごはん | チャーシュー豆腐 ぎょうざ(3個) にら玉塩スープ | 豚肉、厚揚げ 絹ごし豆腐、鶏卵 鶏肉、大豆 | 牛乳 | にんじん 青ピーマン にら | しょうが、玉ねぎ 干し椎茸、たけのこ きくらげ 、 長ねぎ キャベツ、にんにく | ごはん 、上白糖 でん粉、小麦粉 | サラダ油 ラード | 799 29.1 25.6 3.0 |
| 10水 | 牛乳 | 米粉パン | オムレツのトマトソース 東松島産小松菜とコーンサラダ クラムチャウダー | 鶏卵、あさり まぐろ油漬け バラベーコン かつお節 | 牛乳 だし昆布 スキムミルク 生クリーム | ごまつな にんじん パプリカ パセリ、トマト | 玉ねぎ、もやし コーン、 きゅうり | 米粉パン 上白糖 じゃがいも でん粉 | バター サラダ油 ドレッシング | 793 34.8 29.9 4.2 |

※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、東松島市の地産産物です。

※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。