

# 6月給食だより (中学校)



いよいよ梅雨の季節になってきました。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしていく日が増えてきます。特にこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

令和5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。

## 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(木) 大曲小6年生 赤井小6年生
- 2日(金) 大曲小6年生 赤井小6年生
- 6日(火) 西小6年生
- 9日(金) 宮野森小4年生
- 12日(月) 全中学校
- 13日(火) 東小4年生, 全中学校
- 14日(水) 東小4年生, 全中学校
- 16日(金) 二中
- 20日(火) 大塩小5年生
- 21日(水) 大塩小5年生
- 22日(木) 大塩小5年生 南小2年生
- 23日(金) 南小1年生
- 26日(月) 一中
- 28日(水) 東小5年生
- 29日(木) 東小5年生
- 30日(金) 東小5年生, 未来中

## 6月献立表

今月の食育相談日  
6月19日(月)

「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。(Tel.24-9409)

日	献立名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						※栄養価の表示	
			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		エネルギー(kcal)	
			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 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)	
1木	牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグ和風ソース 炒めビーフン もずくと卵のスープ	鶏肉,豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 もずく	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	レモン,しょうが にんにく,キャベツ 玉ねぎ,えのきたけ きくらげ	ごはん,ビーフン でん粉,パン粉 小麦粉,砂糖	ごま油 サラダ油 ラード	793 28.1 23.8 3.0
2金	牛乳	ごはん	さばのパンパンジーソース きんぴらごぼう キムチ豚汁	さば,さつま揚げ 豚肉,みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん	長ねぎ,しょうが,ごぼう こんにゃく,はくさい えのきたけ,玉ねぎ だいこん	ごはん,でん粉 上白糖,きび砂糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 サラダ油 ごま	853 32.3 27.9 3.3
5月	牛乳	ごはん	鶏肉のアップルソースがけ 東松島産小松菜とコーンのサラダ のっぺい汁 ★レモンゼリー	鶏肉,まぐろ油揚げ 油揚げ,かつお節	牛乳 だし昆布	ごまつな にんじん パプリカ	りんご,玉ねぎ,もやし コーン,だいこん,ごぼう はくさい,こんにゃく 長ねぎ,レモン,しょうが きゅうり	ごはん,きび砂糖, じゃがいも,でん粉 なたでこ グラニュー糖	サラダ油 ごま油 ドレッシング	741 34.2 15.8 2.5
6火	牛乳	ごはん	いわしのカリカリフライ カレー肉じゃが キャベツと油揚げの味噌汁 ペビーチーズ	いわし,豚肉 油揚げ,かつお節 みそ,木綿豆腐	牛乳,煮干し チーズ	にんじん	玉ねぎ,こんにゃく えだまめ,キャベツ 長ねぎ,だいこん しょうが	ごはん,じゃがいも きび砂糖,水あめ 砂糖,でん粉 玄米粉	大豆油 サラダ油	781 31.9 22.7 2.8
7水	牛乳	減塩 パン	やきそば ウインナーのケチャップソースがけ 大根サラダ	豚肉 ポークウインナー	牛乳	にんじん 青ピーマン ブロッコリー	もやし,玉ねぎ,キャベツ しょうが,だいこん コーン	減塩パン 焼きたけとう 上白糖	サラダ油 ドレッシング	813 30.3 26.9 3.8
8木	牛乳	ごはん	あじフライ/バックソース 結び昆布の五目煮 味噌スープ	あじ,鶏肉,大豆 かつお節,豚肉 みそ	牛乳 昆布	にんじん にら	長ねぎ,えだまめ ごぼう,こんにゃく 玉ねぎ,はくさい コーン,にんにく	ごはん 上白糖,きび砂糖 パン粉,小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま油	760 29.2 21.1 2.8

日	献立名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						※栄養価の表示	
			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		エネルギー(kcal)	
			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	たんぱく質(g)	
9金	牛乳	ごはん	ポークカレー 大豆と小魚のごまがらめ 海藻サラダ	鶏レバー,豚肉 いんげん豆,大豆	牛乳 だし昆布 ヨーグルト	にんじん パプリカ	玉ねぎ,しょうが にんにく,グリーンピース りんご,えだまめ きゅうり,だいこん	ごはん,大麦 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	863 29.8 22.7 3.8
12月	中総体振替休業日									
13火	中総体予備日 給食なし									
14水	中総体予備日 給食なし									
15木	牛乳	ごはん	もうかざめのねぎソース 豚肉とこんにゃくのみそ炒め 東松島産三つ葉と卵のスープ ★ヨーグルト ○イート給食の日○	モウカサメ,豚肉 みそ,かつお節 鶏卵,絹ごし豆腐 大豆	牛乳 だし昆布 ヨーグルト	にんじん 糸みつば	長ねぎ,にんにく しょうが,玉ねぎ えだまめ,干し椎茸 きくらげ,こんにゃく はくさい	ごはん,きび砂糖 でん粉	大豆油 ごま油 ごま	916 42.5 26.0 3.1
16金	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 ポークシューマイ3個 東松島産小松菜の海苔和え	木綿豆腐,豚肉 大豆,みそ	牛乳 焼きたけ	ごまつな にんじん にら	もやし,干し椎茸 きくらげ,しょうが にんにく,長ねぎ 玉ねぎ	ごはん,上白糖 でん粉,小麦粉	サラダ油 ごま油 ラード	834 34.3 26.0 4.2
19月	牛乳	ごはん	鶏肉のレモン煮 ひじきとチーズのサラダ 肉団子入り春雨スープ	鶏肉,まぐろ油揚げ バラベーコン	牛乳,ひじき チーズ	にんじん	レモン,きゅうり キャベツ,コーン えのきたけ,きくらげ はくさい,しょうが 長ねぎ,玉ねぎ	ごはん,でん粉 上白糖,春雨 パン粉	大豆油 サラダ油 ごま油 ラード	770 32.1 23.1 3.1
20火	牛乳	ごはん	さばのごま風味焼き 筑前煮 新玉ねぎのみそ汁 ミニりんごゼリー	さば,みそ,鶏肉 かつお節 木綿豆腐 油揚げ	牛乳,だし昆布 煮干し	にんじん さやえんどう ごまつな	しょうが,長ねぎ,ごぼう たけのこ,干し椎茸 れんこん,玉ねぎ えのきたけ,こんにゃく りんご	ごはん,上白糖 きび砂糖 じゃがいも まめふ	ごま ごま油	809 35.5 22.9 3.1
21水	牛乳	ミルク パン	オムレツのきのこソース ジャーマンポテト ABCパスタスープ	鶏卵,バラベーコン 鶏肉,かつお節 ポークウインナー	牛乳 生クリーム 昆布だし	にんじん	玉ねぎ,ぶなしめじ マッシュルーム しょうが,キャベツ だいこん,セロリー	ミルクパン じゃがいも マカロニ,でん粉 砂糖	サラダ油 バター	761 27.7 32.0 3.6
22木	牛乳	ごはん	ちくわのいそべ揚げ チョコレキサラダ みそけんちん汁 お魚ふりかけ	ちくわ,木綿豆腐 油揚げ,かつお節 みそ,いわし削り	牛乳,わかめ 煮干し,あおさ のり	にんじん パプリカ かぼちゃ	キャベツ,きゅうり ごぼう,だいこん 長ねぎ,こんにゃく	ごはん,でん粉 じゃがいも 小麦粉,水あめ 砂糖	大豆油 ごま,ごま油 ドレッシング	768 26.8 21.9 3.2
23金	牛乳	麦 ごはん	ドライカレー 豆腐スープ フルーツのヨーグルト和え	豚肉,大豆 鶏レバー バラベーコン 絹ごし豆腐 なると巻	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン トマト かぼちゃ	玉ねぎ,にんにく,しょうが りんご,ごみかん バインアップル,黄桃 はくさい,たけのこ,長ねぎ オレンジ	ごはん,大麦 上白糖	サラダ油 ごま油	820 33.7 18.4 2.9
26月	牛乳	ごはん	肉団子のごまがらめ4個 東松島産小松菜のツナ和え 油麩入りはっと汁	鶏肉,豚肉 まぐろ油揚げ かつお節	牛乳 だし昆布	ごまつな にんじん	もやし,キャベツ,コーン だいこん,ごぼう,長ねぎ 干し椎茸,玉ねぎ	ごはん,上白糖 でん粉,パン粉 はっと,あぶらふ	大豆油 ごま	847 32.0 23.4 2.9
27火	牛乳	ごはん	いわし入りハンバーグのケチャップソース 鶏肉と大根の炒り煮 もやしスープ オレンジ	いわし,魚すりみ かつお節,鶏肉 豚肉,みそ	牛乳	にんじん	だいこん,しょうが えだまめ,玉ねぎ もやし,コーン,長ねぎ ぶなしめじ,オレンジ にんにく	ごはん,上白糖 じゃがいも でん粉	サラダ油 ごま	754 31.4 13.2 4.0
28水	牛乳	横割り 丸パン	ポテトコロッケ/バックソース イタリアンサラダ 米粉シチュー	鶏肉 ポークウインナー	牛乳 生クリーム	ブロッコリー パプリカ にんじん さやいんげん	キャベツ,きゅうり 玉ねぎ,ぶなしめじ えだまめ,コーン	丸パン,砂糖 じゃがいも 米粉,パン粉 小麦粉,でん粉	大豆油 バター ドレッシング	802 27.7 31.5 3.4
29木	牛乳	ごはん	赤魚の照焼 春雨の炒め物 じゃがいもの味噌汁 ★鉄強化ヨーグルト	赤魚,豚肉 木綿豆腐,油揚げ かつお節,みそ	牛乳,煮干し ヨーグルト	にんじん にら	しょうが,キャベツ もやし,干し椎茸 だいこん,長ねぎ	ごはん,上白糖 でん粉,春雨 きび砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	768 35.0 16.2 3.0
30金	牛乳	ごはん	鶏肉のチリソースがけ キャベツのごま炒め ワンタンスープ	鶏肉 さつま揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく,しょうが キャベツ,もやし 干し椎茸,たけのこ はくさい,長ねぎ	ごはん,でん粉 上白糖,ワンタン	大豆油 ごま油 サラダ油 ごま	760 32.0 17.8 3.0

※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 東松島市の地場産品です。  
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。