

# 7月 給食だより (中学校)



令和5年 7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(月)  
桜華小5年生

4日(火)  
大曲小5年生  
赤井小5年生  
桜華小5年生

5日(水)  
大曲小5年生  
赤井小5年生  
桜華小5年生  
赤井南小5年生

6日(木)  
大曲小5年生  
赤井小5年生  
桜華小5年生  
赤井南小5年生  
宮野森小5年生

7日(金)  
赤井南小5年生  
宮野森小5年生  
二中3年  
未来中

## 今月の食育相談日 7月19日(水)

「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)

※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	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	
			赤のなかま 血や肉になる		緑のなかま 体の調子を整える		黄色のなかま 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,麺,いも,砂糖	6群 油脂		
3月	牛乳	ごはん	鯖のキムチ焼き 東松島産小松菜とコーンのサラダ 東松島産トマトと卵のスープ	さば,鶏肉 絹ごし豆腐,鶏卵 まぐろ油漬け みぞ	牛乳 焼きのり わかめ	ごまつな にんじん トマト パプリカ	しょうが,もやし 玉ねぎ,レタス にんにく,コーン きゅうり	ごはん,三温糖 でん粉	ドレッシング	767 32.9 24.2 2.9
4日	牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグ照り焼きソース ごぼうの中華サラダ 春雨スープ 東松島産味付けのり	鶏肉 ロースハム バラベーコン 豆腐	牛乳 味付けのり	にんじん チンゲンサイ	ごぼう,コーン,きゅうり 玉ねぎ,きくらげ はくさい,長ねぎ	ごはん,上白糖 でん粉,三温糖 春雨,パン粉 小麦粉	ごま油 ごま ラード	783 24.1 25.1 3.2
5日	牛乳	減塩 パン	塩焼きそば メンチカツ ナタデココ入り フルーツヨーグルト	豚肉,鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	しょうが,玉ねぎ もやし,キャベツ にんにく みかん,黄桃 パイナップル	減塩パン 焼きそば麺 上白糖 パン粉,水あめ ナタデココ	サラダ油 大豆油 牛脂	858 32.7 23.9 3.8
6日	牛乳	ごはん	鶏肉のノリノリフライ 肉じゃが 東松島産小松菜のみそ汁	鶏肉,鶏卵,豚肉 油揚げ,木綿豆腐 みぞ	牛乳 焼きのり あおき粉 煮干し	にんじん ごまつな	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,小麦粉 パン粉, じゃがいも きび砂糖	大豆油 サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	843 40.2 24.8 2.6
7日	牛乳	ごはん	ビビンバ(豚肉炒め物)・辛みそ ビビンバ(ナムル) ワンタンスープ 角チーズ	豚肉,鶏肉 みぞ	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	ぶなしめじ,たけのこ にんにく,しょうが 大豆もやし,もやし キャベツ,玉ねぎ 長ねぎ,きくらげ	ごはん きび砂糖 上白糖 ワンタン 三温糖	ごま油 ごま サラダ油	774 34.9 21.6 3.5
10日	牛乳	ごはん	星型ハンバーグのケチャップソース カレー味切干大根の炒め煮 七夕すまし汁 ★七夕ゼリー	豚肉,鶏肉 さつま揚げ かつお節 絹ごし豆腐	牛乳 だし昆布 寒天	にんじん オクラ トマト 水菜	切干大根,こんにやく たまご,えだまめ はくさい,えのきたけ 干し椎茸,玉ねぎ レモン,にんにく,ぶどう みかん,しょうが	ごはん,上白糖 きび砂糖,麩 春雨,水あめ	サラダ油 ラード	805 31.3 19.1 2.5
11日	牛乳	ごはん	もうかざめのバンバンジーソース イトくんサラダ 油麩入りはっと汁	もうかざめ 鶏肉,かつお節	牛乳 だし昆布	ごまつな にんじん	しょうが,長ねぎ もやし,キャベツ きゅうり,だいこん ごぼう,干し椎茸	ごはん 上白糖 はっと,油麩 でん粉	大豆油 ごま油,ごま ドレッシング	772 30.8 17.7 2.6
12日	牛乳	ミルク パン	鶏肉のマスタード焼き きのことペンネのクリーム煮 キャベツのスープ煮 オレンジ	鶏肉 バラベーコン ポークウインナー	牛乳 生クリーム チーズ	アスパラガス にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ,ぶなしめじ セロリ,しょうが キャベツ,だいこん にんにく,オレンジ	ミルクパン マカロニ じゃがいも	サラダ油 バター ノンエッグ マヨネーズ	793 35.0 33.4 3.9
13日	牛乳	ごはん	ますのレモンソース 大豆の磯煮 油麩のみそ汁 東松島産ミニトマト	ます,豚肉 さつま揚げ 大豆,木綿豆腐 みぞ	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん ミニトマト	レモン果汁,ごぼう こんにやく,だいこん 玉ねぎ,長ねぎ えのきたけ	ごはん でん粉,上白糖 じゃがいも 油麩	大豆油 ごま油	803 35.9 22.8 2.8
14日	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 東松島産小松菜の中華和え 大豆と小魚のごまがらめ	豆腐 豚肉,大豆 みぞ	牛乳 わかめ かえり煮干し	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,なす 大豆もやし,きゅうり えだまめ	ごはん 上白糖,でん粉 きび砂糖	サラダ油 ごま油 大豆油,ごま アーモンド	814 33.0 24.6 4.2
17日	海の日									
18日	牛乳	ごはん	いわしのかば焼きカレー風味 きんぴらごぼう みそワンタンスープ	いわし,鶏肉 さつま揚げ,豚肉 みぞ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	ごぼう,こんにやく 玉ねぎ,キャベツ コーン,長ねぎ にんにく	ごはん,三温糖 きび砂糖,上白糖 ワンタン でん粉	大豆油,ごま サラダ油 ごま油	758 29.6 19.6 2.8
19日	牛乳	米粉 パン	オムレツのトマトソース バターコーンポテト 肉団子入り春雨スープ ★ヨーグルト	鶏卵 バラベーコン 鶏肉,豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ,コーン えのきたけ,きくらげ はくさい,しょうが 長ねぎ	米粉パン,上白糖 じゃがいも,春雨 パン粉,でん粉	バター ごま油 大豆油	832 33.0 29.2 4.3
20日	牛乳	麦 ごはん	夏野菜カレー 星のコロッケ フルーツのゼリー和え	豚肉,豚レバー 鶏肉	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん パプリカ かぼちゃ トマト	玉ねぎ,にんにく えだまめ,りんご みかん,黄桃,なす パイナップル すいか,いちご果汁	ごはん 大麦,じゃがいも 小麦粉,パン粉 砂糖,ナタデココ でん粉,粉あめ	サラダ油 大豆油 ラード	877 25.9 19.8 2.4

夏野菜をたくさん食べて  
暑さに負けず元気にすごしましょう!

※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。