

8・9月給食だより (中学校)



令和5年 8・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。

毎日暑い日が続いています。夏バテしている人はいませんか？夏バテ防止には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が基本です。規則正しい生活にもどすためにも、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。

■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)

8月31日(木) 桜華小5年生	9月13日(水) 東小6年生、一中2・3年生	9月21日(火) 西小5年生
9月6日(水) 桜華小6年生、未来中3年生	二中2年生	9月22日(水) 西小5年生、南小
9月7日(木) 桜華小6年生、宮野森小6年生	9月14日(木) 東小6年生、南小6年生	9月26日(火) 西小3年生、
未来中3年生、二中	一中、二中2年生	9月27日(水) 西小2年生、桜華小4年生
9月8日(金) 大塩小6年生、宮野森小6年生	9月15日(金) 南小6年生、一中3年生	9月28日(木) 西小6年生、宮野森小
未来中3年生	9月19日(火) 大曲小	9月29日(金) 西小6年生、桜華小1年生
9月11日(月) 大塩小	9月20日(水) 西小5年生	

「塩エコマークについて」
東松島市では、市内全体で減塩の取組を行っています。学校給食では、献立表にその月の給食で、食塩の量が一番少ない献立に「塩エコ」マークをつけています。減塩のひとつの参考にしてもらいたいと思います。

8・9月献立表

今月の食育相談日
9月19日(火)

「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	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	たんぱく質g
			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		
22	火	牛乳 ごはん	厚焼き玉子のそぼろあんかけ 韓国風肉じゃが 荳わかめのスープ 冷凍みかん	鶏卵、豚肉 豆腐、かつお節	牛乳 くきわかめ	にんじん みずな	玉ねぎ、こんにやく 長ねぎ、えのきたけ もやし、にんにく みかん	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも	ごま油 ごま	751 27.6 18.1 3.0
23	水	牛乳 減塩 パン	ポテトコロッケ/バックソース 大豆のトマト煮 キャベツのスープ煮	バラベーコン 大豆、鶏肉	牛乳	トマト にんじん パセリ さやいんげん	減塩パン、マカロニ じゃがいも、小麦粉 パン粉、砂糖 でん粉	大豆油 オリーブ油 サラダ油	775 26.0 27.3 3.5	
24	木	牛乳 ごはん	○イート給食の日○ 白身魚フライのピリ辛ソース 東松島産小松菜の中華和え みそけんちん汁	ホキ、木綿豆腐 油揚げ、かつお節 みぞ	牛乳 わかめ 煮干し	ごまつな にんじん	大豆もやし、きゅうり ごぼう、だいこん 長ねぎ、こんにやく	ごはん、三温糖 きび砂糖 じゃがいも パン粉、小麦粉	大豆油 ごま ごま油	782 28.9 22.2 3.2
25	金	牛乳 麦 ごはん	夏野菜カレー 海藻サラダ ★鉄強化ヨーグルト	豚肉 鶏レバー	牛乳、チーズ スキムミルク 赤とさか、こんぶ わかめ、ふのり ヨーグルト	にんじん パブリカ トマト	玉ねぎ、にんにく、なす りんご、えだまめ きゅうり、だいこん コーン	ごはん 大麦 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	808 26.7 18.6 2.9
28	月	牛乳 ごはん	豆腐ハンバーグの甘酢だれ 炒めビーフン 中華風コーンスープ	豚肉、鶏肉 絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳	にんじん ピーマン ごまつな	しょうが、キャベツ 玉ねぎ、コーン	ごはん、上白糖 でん粉、ビーフン パン粉、小麦粉	ごま油 サラダ油 ラード	832 29.7 25.2 3.4
29	火	牛乳 ごはん	赤魚の照焼き 東松島産小松菜とツナのサラダ 油麩入りはっと汁 角チーズ	赤魚、鶏肉 まぐろ、油揚げ かつお節	牛乳 だし昆布 チーズ	ごまつな パブリカ にんじん	しょうが、もやし、コーン きゅうり、だいこん ごぼう、長ねぎ 干し椎茸	ごはん、上白糖 でん粉、あぶらふ はっと	ドレッシング ごま油	782 34.1 18.3 2.7
30	水	牛乳 ココア パン	タンドリーチキン チーズ入りジャーマンポテト ミートボールのスープ	鶏肉、バラベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん ほうれんそう	レモン、玉ねぎ キャベツ、だいこん にんにく、レモン	ココアパン じゃがいも、でん粉 砂糖、パン粉	バター サラダ油 ラード	758 37.7 28.0 3.4
31	木	牛乳 ごはん	鯖のパンパンソース 切干大根の炒め煮 キャベツとなすのみそ汁 東松島産味付けのり	さば、さつま揚げ かつお節、油揚げ みぞ、木綿豆腐	牛乳 煮干し 味付けのり	にんじん	しょうが、長ねぎ 切干大根、こんにやく たまご、えだまめ キャベツ、なす	ごはん でん粉、上白糖 きび砂糖	大豆油 ごま油、ごま サラダ油	810 36.1 24.1 3.3
1	金	牛乳 ごはん	豚丼の具 春雨サラダ 東松島産みつばのすまし汁 ★アセロラゼリー	豚肉、ロースハム 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳、わかめ だし昆布	にんじん みつば	しょうが、玉ねぎ こんにやく、干し椎茸 きゅうり、もやし、長ねぎ えのきたけ、アセロラ	ごはん、上白糖 春雨、三温糖 きざみふ	サラダ油 ごま、ごま油	752 32.8 15.8 3.0
4	月	牛乳 ごはん	ポークシューマイ3個 もやしのピリ辛炒め 塩ワタンスープ お魚ふりかけ	豚肉 いわし、節、さば、節 かつお節	牛乳 青のり	にんじん かぼちゃ	もやし、長ねぎ キャベツ、玉ねぎ しょうが	ごはん、上白糖 ワタンスープ、小麦粉 でん粉、水あめ	サラダ油 ラード ごま	765 28.5 21.1 3.0
5	火	牛乳 ごはん	さんまのかば焼き イートくんサラダ けんちん汁	さんま、木綿豆腐 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 きゅうり、だいこん ごぼう、ぶなしめじ 長ねぎ	ごはん、上白糖 じゃがいも でん粉	大豆油 ごま油 ドレッシング	806 28.2 28.8 2.2
6	水	牛乳 横割り 丸パン	ハムカツ/バックソース ペンネのラタトゥイユソース 卵入り白菜スープ	ハム バラベーコン 鶏肉、鶏卵	牛乳	パブリカ トマト かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	なす、玉ねぎ ズッキーニ 干し椎茸、はくさい たけのこ、にんにく	丸パン、上白糖 ペンネマカロニ でん粉、パン粉	大豆油 オリーブ油	751 31.0 27.9 4.4

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	たんぱく質g
			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		
7	木	牛乳 ごはん	笹かまのノリノリ揚げ ごぼうと豚肉の炒め煮 じゃが芋のみそ汁 ★ぶどうゼリー	笹かまぼこ、鶏卵 豚肉、油揚げ 木綿豆腐 みぞ	牛乳、あおさ粉 煮干し 焼きのり	パセリ にんじん	えだまめ、しょうが ごぼう、こんにやく だいこん、長ねぎ ぶどう	ごはん、小麦粉 上白糖 じゃがいも でん粉	サラダ油 ごま油	786 29.9 19.8 3.1
8	金	牛乳 麦 ごはん	ドライカレー わかめスープ フルーツのヨーグルト和え	豚肉、大豆 鶏レバー 木綿豆腐	牛乳、わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	玉ねぎ、にんにく、 生姜、りんご、もやし えのきたけ、コーン、りんご 長ねぎ、みかん、オレンジ パイナップル、黄桃	ごはん、大麦 上白糖 じゃがいも	サラダ油	816 34.0 16.7 2.8
11	月	牛乳 ごはん	○イート給食の日○ 肉団子のごまがらめ4個 東松島産小松菜ののり和え 東松島産トマトと卵のスープ	豚肉、鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 焼きのり	ごまつな にんじん トマト、みずな	もやし、玉ねぎ、レタス	ごはん、上白糖 でん粉、パン粉	大豆油 ごま サラダ油	782 31.8 24.6 2.7
12	火	牛乳 ごはん	赤魚の西京味噌焼き もやしとウインナーのソテー 油麩のみそ汁 ★ヨーグルト	赤魚、ウインナー 木綿豆腐、みぞ	牛乳、煮干し ヨーグルト	にんじん ピーマン ごまつな	もやし、玉ねぎ、長ねぎ	ごはん じゃがいも あぶらふ 水あめ	サラダ油	813 36.2 21.6 2.7
13	水	牛乳 米粉 パン	鶏肉のアップルソース アーモンド入りサラダ コーンクリームスープ	鶏肉 バラベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ 生クリーム	にんじん ごまつな ブロッコリー	りんご、玉ねぎ キャベツ、もやし コーン	米粉パン きび砂糖、上白糖 じゃがいも	サラダ油 アーモンド バター	779 41.0 26.5 3.8
14	木	牛乳 ごはん	あじフライ/バックソース 大根と豚肉のごま煮 みそワタンスープ	あじ、豚肉 みぞ かつお節	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが、だいこん こんにやく、長ねぎ もやし、はくさい、玉ねぎ コーン、にんにく えだまめ	ごはん 上白糖、小麦粉 ワタンスープ、パン粉	大豆油 ごま油 ごま	786 30.0 21.5 2.9
15	金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 キャベツのおかか和え 大学芋3個	かつお節、豆腐 豚肉、大豆、みぞ	牛乳	にんじん	キャベツ、もやし 干し椎茸、きくらげ しょうが、にんにく 長ねぎ	ごはん、さつまいも 上白糖、きび砂糖 でん粉	大豆油、ごま サラダ油 ごま油	822 28.5 19.4 3.9
19	火	牛乳 ごはん	もうかざめのカレーマリネ 大豆の磯煮 キムチ豚汁	もうかざめ、鶏肉 油揚げ、大豆 豚肉、みぞ 木綿豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう、こんにやく はくさい、だいこん えのきたけ、玉ねぎ 長ねぎ、しょうが	ごはん、三温糖 上白糖、でん粉 じゃがいも	大豆油 ごま油 サラダ油	778 35.2 21.0 3.4
20	水	牛乳 ミルク パン	オムレツのトマトソース イタリアンサラダ スープスパゲティ	鶏卵、 バラベーコン	牛乳 生クリーム	ブロッコリー パブリカ にんじん パセリ、トマト	玉ねぎ、キャベツ きゅうり、コーン ぶなしめじ	ミルクパン 上白糖 スパゲティ	バター 大豆油 ドレッシング	826 30.0 34.4 4.1
21	木	牛乳 ごはん	春巻き きんぴらごぼう わかめのみそ汁 りんご	豚肉、さつま揚げ 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	玉ねぎ、キャベツ ごぼう、こんにやく だいこん、えのきたけ 長ねぎ、りんご、しょうが 干し椎茸 春雨	ごはん、でん粉 きび砂糖、粉あめ じゃがいも、砂糖 小麦粉、米粉 春雨	大豆油、ごま サラダ油 ラード	815 24.8 24.7 2.9
22	金	牛乳 麦 ごはん	ハッシュドポーク 大豆と小魚のごまがらめ フレンチサラダ	豚肉 大豆	牛乳 生クリーム かえり煮干し	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース ぶなしめじ、えだまめ キャベツ、きゅうり コーン、にんにく	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	866 28.6 25.6 3.7
25	月	牛乳 ごはん	うさぎ型ハンバーグの照焼ソース チャーシュー豆腐 春雨スープ ★お月見ゼリー	豚肉、厚揚げ バラベーコン 鶏肉	牛乳 寒天	にんじん ピーマン チンゲンサイ トマト	しょうが、玉ねぎ 干し椎茸、たけのこ きくらげ、はくさい みかん、長ねぎ にんにく、レモン	ごはん、三温糖 でん粉、上白糖 春雨、水あめ	サラダ油 ラード	839 31.5 24.3 3.4
26	火	牛乳 ごはん	カツオカツ/バックソース 豆もやしの煮物 玉ねぎのみそ汁	カツオ、油揚げ さつま揚げ 木綿豆腐、みぞ	牛乳 煮干し	にんじん ピーマン ごまつな	大豆、もやし、もやし こんにやく、干し椎茸 玉ねぎ、えのきたけ しょうが	ごはん、三温糖 じゃがいも、まめ ふ 小麦粉、でんぷん パン粉、砂糖	大豆油 サラダ油	796 31.2 23.4 3.1
27	水	牛乳 減塩 パン	焼きそば ぎょうざ2個 大根サラダ	豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー にら	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 焼きそば でんぷん 小麦粉	サラダ油 ドレッシング ラード	783 28.8 21.6 3.4
28	木	牛乳 ごはん	鯖の和風カレー焼き 結び昆布の五目煮 おくずかけ	サバ、鶏肉、大豆 かつお節 木綿豆腐 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん さやえんどう	しょうが、えだまめ ごぼう、こんにやく 干し椎茸、たけのこ	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 じゃがいも まめふ	サラダ油	827 34.1 27.6 2.5
29	金	牛乳 ごはん	ソースチキンカツ 東松島産小松菜とわかめの和え物 大根のスープ煮	鶏肉、鶏卵、豚肉	牛乳、わかめ	ごまつな にんじん パセリ	大豆もやし、きゅうり セロリー、しょうが だいこん、玉ねぎ	ごはん、小麦粉 パン粉、きび砂糖 じゃがいも	大豆油 ごま、ごま油 サラダ油	787 33.9 19.6 3.6

※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。
※「塩ecoマーク」がついている日は、今月の献立の中でいちばん塩分量の少ない献立です。
※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。