

6月給食だより (小学校)



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、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。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月こんだてひょう

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	こんだてめい ★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 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								
1木	牛乳	ごはん	とうふハンバーグわふうソース いためビーフン もずくとたまごのスープ	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	618	23.2	20.8	2.5	
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 キムチとんじる	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	661	26.2	23.5	2.5	
5月	牛乳	ごはん	とりにくのアップルソースがけ ひがしまつしまさんごまつなとコーンのサラダ のっぺいじる ★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 ナタデココ グラニュー糖	サラダ油 ごま油 ドレッシング	577	28.3	14.3	2.2	
6火	牛乳	ごはん	いわしのカリカリフライ カレーにくじゃが キャベツとあぶらあげのみそしる	いわし,豚肉 油揚げ,かつお節 木綿豆腐	牛乳 煮干し	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	587	24.5	18.4	1.9	
7水	牛乳	げんえんパン	やきそば ウインナーのケチャップソースがけ だいこんサラダ	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 上白糖	サラダ油 ドレッシング	660	25.5	24.6	3.1	
8木	牛乳	ごはん	あじフライ/バックソース むすびこんぶのごもくに みそスープ	あじ,鶏肉,大豆 かつお節,豚肉 木綿豆腐	牛乳 昆布	にんじん いら	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 小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま油	585	23.8	18.4	2.4	

日	こんだてめい ★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 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金	牛乳	むぎごはん	ポークカレー だいたとごさかなのごまがらめ かいそうサラダ	鶏レバー,豚肉 いんげん豆,大豆	牛乳,チーズ スキムミルク かり煮干し わかめ,こんぶ ふりのり,赤とさか	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	669	24.3	19.0	2.9	
12月	牛乳	ごはん	あげじゃがのそぼろに イートくんサラダ せんべいじる	豚肉,鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん ごまつな	えだまめ,もやし キャベツ,きゅうり だいこん,ごぼう はくさい,長ねぎ ぶなしめじ,干し椎茸	ごはん,じゃがいも 上白糖,でん粉 じゃがきせんべい	大豆油 サラダ油 ドレッシング	584	21.7	16.1	2.0	
13火	牛乳	ごはん	ささかまのカレーフライ ぶたにくとキャベツのかきあぶらいため あぶらふのみそしる ひがしまつしまさんあじつけのり	笹かまぼこ,鶏卵 豚肉,木綿豆腐 かつお節,みそ	牛乳,煮干し 味付けのり	にんじん ごまつな チンゲン菜	キャベツ,長ねぎ 大豆,もやし,玉ねぎ	ごはん,小麦粉 じゃがいも あぶらふ	大豆油 ごま油	586	26.5	17.5	2.4	
14水	牛乳	こめこパン	とりにくのガーリックやき ペンネのナポリタンソテー コーンクリームスープ	鶏肉,豚肉 パラペーコン	牛乳 スキムミルク チーズ 生クリーム	にんじん パプリカ トマト アスパラガス ブロッコリー	玉ねぎ,にんにく ぶなしめじ,コーン	米粉パン,上白糖 でん粉,マカロニ じゃがいも	オリーブ油 バター	650	35.0	20.4	2.9	
15木	牛乳	ごはん	○イートきゅうりしょうこのひ○ もうかざめのねぎソース ぶたにくとこんにゃくのみそいため ひがしまつしまさんみつぼとたまごのスープ	モウカサメ,豚肉 かつお節 鶏卵,絹ごし豆腐 大豆	牛乳 だし昆布	にんじん 糸みつぼ	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	619	31.4	20.0	2.5	
16金	牛乳	ごはん	マーボーどうふ ポークシューマイ2こ ひがしまつしまさんごまつなのりあえ	木綿豆腐,豚肉 大豆,みそ	牛乳 焼きたけ	にんじん いら	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	597	26.1	19.6	3.2	
19月	牛乳	ごはん	とりにくのレモンに ひじきとチーズのサラダ にくだんごいりはるさめスープ	鶏肉,まぐろ油揚げ パラペーコン	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	597	26.1	19.6	2.4	
20火	牛乳	ごはん	さばのごまふうみやき ちくぜんに しんたまねぎのみそしる 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 揚げのこ,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	626	28.8	19.7	2.4	
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,パラペーコン 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	602	22.7	25.9	3.0	
22木	牛乳	ごはん	ちくわのいそべあげ チョレギサラダ みそけんちんじる おさかなふりかけ	ちくわ,木綿豆腐 油揚げ,かつお節 木綿豆腐 油揚げ	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	575	21.4	18.4	2.3	
23金	牛乳	むぎごはん	ドライカレー とうふスープ フルーツのヨーグルトあえ	豚肉,大豆 鶏レバー パラペーコン 絹ごし豆腐 なたと巻	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,みかん バインアップル,黄桃 はくさい,揚げのこ,長ねぎ オレンジ	ごはん,大麦 上白糖	サラダ油 ごま油	634	27.4	16.0	2.4	
26月	牛乳	ごはん	にくだんごのごまがらめ3こ ひがしまつしまさんごまつなのツナあえ あぶらふいりはとじる	鶏肉,豚肉 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 はとと,あぶらふ	大豆油 ごま	653	26.3	20.3	2.3	
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 とりにくとだいこんのいりに 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	580	24.3	12.0	3.2	
28水	牛乳	よこわりまるパン	ポテトコロッケ/バックソース イタリアンサラダ こめこシチュー	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	647	23.1	26.0	2.7	
29木	牛乳	ごはん	あかうおのてりやき はるさめのいためもの じゃがいものみそしる ★てつきょうかヨーグルト	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 いら	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	601	28.8	14.5	2.3	
30金	牛乳	ごはん	とりにくのチリソースがけ キャベツのごまいため 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,揚げのこ 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	585	26.2	15.5	2.3	

※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。