

# 5月給食だより (中学校)



令和6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)

- 13日(月) 全中学校
- 20日(月) 東小, 大曲小, 大塩小  
西小, 南小, 桜華小  
宮野森小
- 21日(火) 東小, 大塩小, 宮野森小  
二中1年生

給食のおすすめレシピをクックパッドで紹介しています。

今日は「チャーシャン豆腐」を紹介します。  
5月19日にUPされますのでぜひご覧ください。

他にもたくさんのレシピが載っています。

検索は ↓ ↓ ↓ ↓

クックパッド ヒガマツ



## 学校給食の減塩活動について

食塩のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。宮城県民の1日の食塩摂取量は全国平均よりも多く、男性では全国で最も多い摂取量になっています。(H28国民健康・栄養調査結果)そこで、東部保健福祉事務所(石巻保健所)では昨年度より、「高血圧予防～塩eco～」を重点テーマとして取り組みを行っています。血圧は、子供のころから食塩摂取を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができます。

学校給食でも、減塩についての食育や、給食の塩分量を「学校給食摂取基準」

## 塩分を減らしておいしい給食

エコ塩ecoマークがついている献立は、塩分量の少ない献立になっています。

「塩eco」=「減塩」を意識してもらえればと思います。

健康のために、家族みんなで減塩に



## 5月献立表

今月の食育相談日  
5月20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。  
(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
			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水	牛乳 米粉 パン	ハンバーグ照焼ソース ひじきとチーズのサラダ コーンクリームスープ	鶏肉,豚肉 まぐろ油漬け	牛乳,ひじき チーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん パプリカ ブロッコリー	キャベツ,きゅうり 玉ねぎ,コーン	米粉パン,三温糖 でん粉,上白糖 じゃがいも	サラダ油 バター ラード	813 37.2 31.1 4.2
2木	牛乳 ごはん	鶏肉の塩唐揚げ たけのこ土佐煮 わかめのみそ汁 ★かしわもち	鶏肉,ちくわ かつお節 木綿豆腐,みぞ 油揚げ,あずき	牛乳,わかめ 煮干し	にんじん ごまつな	しょうが,たけのこ こんにゃく,えだまめ だいこん,えのきたけ 長ねぎ,にんにく	ごはん,でん粉 三温糖,米粉	ごま油 大豆油	867 35.5 21.4 2.9
7火	牛乳 ごはん	春巻き 炒めビーフン ごま入りもやしスープ	豚肉 みぞ	牛乳	にんじん ピーマン にら	しょうが,キャベツ 玉ねぎ,もやし,コーン ぶなしめじ,干し椎茸	ごはん ビーフン,小麦粉 じゃがいも,米粉 春雨,でん粉 粉あめ	大豆油 ごま油 サラダ油 ごま,ラード	839 25.1 25.4 2.8
8水	牛乳 ココア パン	タンダーリチキン ごぼうサラダ ABCパスタスープ ★アセロラゼリー	鶏肉,まぐろ油漬け ポークウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん	レモン,玉ねぎ,ごぼう コーン,きゅうり,しょうが キャベツ,だいこん セロリー,にんにく アセロラ	ごま サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	787 34.6 29.9 3.3	
9木	牛乳 ごはん	カツオカツ/バックソース 鶏肉と大根の炒り煮 おくずかけ	かつお,鶏肉 木綿豆腐,油揚げ かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん さやえんどう	しょうが,だいこん えだまめ,干し椎茸 こんにゃく,たけのこ 玉ねぎ,にんにく	ごはん,上白糖 じゃがいも まめふ,でん粉 パン粉,小麦粉	大豆油 サラダ油	801 30.1 21.7 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
10金	牛乳 ごはん	ハッシュドポーク 笹かまのチーズピカタ コールスローサラダ	鶏レバー,豚肉 笹かまぼこ 鶏卵	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ,グリーンピース ぶなしめじ,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 小麦粉	サラダ油 ドレッシング	26.9 22.3 3.6
13月	牛乳 ごはん	もうかざめのカレーマリネ 肉じゃが キャベツと油揚げのみそ汁	もうかざめ,豚肉 油揚げ,みぞ 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,三温糖 じゃがいも きび砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油	797 34.5 20.8 3.2
14火	牛乳 ごはん	鶏肉のごまみそ焼き イトくんサラダ けんちん汁 ★ヨーグルト	鶏肉,みぞ 木綿豆腐,油揚げ かつお節	牛乳,だし昆布 ヨーグルト	ごまつな にんじん	しょうが,もやし キャベツ,きゅうり だいこん,ごぼう まいたけ,長ねぎ	ごはん 上白糖 じゃがいも	ごま ごま油 ドレッシング	804 33.9 21.0 2.3
15水	牛乳 横割り 丸パン	ポテトコロケ/バックソース ペンネのナポリタンソテー 米粉シチュー	ロースハム 鶏肉 ポークウインナー	牛乳 生クリーム	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー さやえんどう	玉ねぎ,ぶなしめじ マッシュルーム にんにく,コーン	丸パン,上白糖 マカロニ でんぷん じゃがいも,米粉 パン粉,小麦粉	大豆油 オリーブ油 バター	849 30.5 28.0 3.9
16木	牛乳 ごはん	さばのキムチ焼き ひじきと厚揚げの煮物 春雨スープ オレンジ	さば,みぞ 豚肉,厚揚げ パラペーコン	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	ごぼう,えだまめ こんにゃく,玉ねぎ きくらげ,はくさい 長ねぎ,オレンジ しょうが	ごはん,三温糖 上白糖,春雨	ごま油	805 29.0 28.2 3.1
17金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 ポークシューマイ3個 東松島産小松菜の中華和え	豆腐,豚肉 大豆,みぞ 鶏肉,ほたて	牛乳,わかめ	にんじん にら ごまつな	たけのこ,干し椎茸 きくらげ,しょうが にんにく,長ねぎ,玉ねぎ 大豆,もやし,きゅうり	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	806 32.7 21.3 4.1
20月	牛乳 ごはん	チキンチキンごぼう 切干大根の炒め煮 新じゃがいものみそ汁 お魚ふりかけ	鶏肉,さつま揚げ 木綿豆腐,油揚げ みぞ,かつお節 いわし,節,さば節 大豆	牛乳,煮干し 昆布,青のり のり	にんじん かぼちゃ	ごぼう,えだまめ 切干大根,こんにゃく たまごたけ,だいこん 長ねぎ	ごはん,でん粉 三温糖,きび砂糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油 ごま	815 36.0 20.6 3.2
21火	牛乳 ごはん	アジの塩麹焼き 東松島産小松菜とコーンのサラダ 油麩入りはっと汁 角チーズ	あじ,まぐろ油漬け 鶏肉,かつお節	牛乳,だし昆布 チーズ	ごまつな パプリカ にんじん	もやし,コーン,きゅうり だいこん,ごぼう 長ねぎ,まいたけ	ごはん 油麩 はっと	サラダ油 ドレッシング	777 34.4 17.3 2.9
22水	牛乳 減塩 パン	焼きそば ウインナーのケチャップかけ フルーツのヨーグルト和え	豚肉, ポークウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン かぼちゃ	もやし,玉ねぎ キャベツ,しょうが みかん,パインアップル 黄桃,オレンジ,りんご	減塩パン 焼きそば用 上白糖	サラダ油	894 30.6 29.3 3.5
23木	牛乳 ごはん	ちくわのいそべ揚げ ごぼうと豚肉の炒め煮 中華風コーンスープ 東松島産ミニトマト	ちくわ,豚肉 みぞ,絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 青のり	にんじん ごまつな ミニトマト	しょうが,ごぼう こんにゃく,えだまめ 玉ねぎ,コーン	ごはん,上白糖 でん粉,小麦粉	大豆油 ごま油	779 28.0 22.7 3.3
24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,チーズ スキムミルク 赤とさか,ふのり かえり煮干し 昆布,わかめ	にんじん パプリカ トマト	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,コーン 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	903 31.2 25.5 4.3
27月	牛乳 ごはん	鶏肉のチリソース ブロッコリーサラダ 新玉ねぎのみそ汁 東松島産味付けのり	鶏肉,まぐろ油漬け 木綿豆腐,油揚げ みぞ	牛乳 味付けのり 煮干し	ブロッコリー にんじん パプリカ ごまつな	にんにく,しょうが キャベツ,きゅうり 玉ねぎ,えのきたけ	ごはん,でん粉 上白糖 じゃがいも まめふ	大豆油 ごま油 ドレッシング	780 34.4 21.2 2.7
28火	牛乳 ごはん	ぎょうざ2個 チャーシャン豆腐 卵入り白菜スープ ★鉄強化ヨーグルト	豚肉,絹厚揚げ 鶏肉,鶏卵,大豆粉	牛乳, ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲンサイ にら	しょうが,玉ねぎ 干し椎茸,たけのこ えのきたけ,はくさい にんにく,キャベツ	ごはん,上白糖 でん粉,小麦粉	サラダ油 ラード	818 32.8 24.2 2.6
29水	牛乳 ミルク パン	オムレツのきのこソース チーズ入りジャーマンポテト ミートボールのスープ	鶏卵,パラペーコン ウインナー 鶏肉,豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ごまつな	玉ねぎ,ぶなしめじ キャベツ,だいこん	ミルクパン じゃがいも パン粉,砂糖 でん粉	サラダ油 バター ラード 大豆油	782 30.5 34.4 3.6
30木	牛乳 ごはん	赤魚のパンパンジーソース 筑前煮 東松島産みつ葉のすまし汁	赤魚,鶏肉 かつお節 絹ごし豆腐	牛乳 だし昆布	にんじん さやえんどう みつば	長ねぎ,しょうが,ごぼう たけのこ,ぶなしめじ れんこん,えのきたけ 干し椎茸,こんにゃく	ごはん,でん粉 上白糖,きび砂糖 きざみ麩	大豆油,ごま ごま油	782 33.0 21.3 2.6
31金	牛乳 ごはん	肉団子の甘酢がらめ4個 東松島産小松菜とわかめの和え物 みそワタンスープ	鶏肉,豚肉 まぐろ油漬け みぞ	牛乳,わかめ	ごまつな にんじん チンゲンサイ	大豆,もやし,きゅうり 玉ねぎ,はくさい コーン,長ねぎ にんにく	ごはん,上白糖 でん粉,きび砂糖 ワタンスープ,パン粉	大豆油,ごま ごま油	789 31.6 23.5 3.2

※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。