

# 5月 給食だより (中学校)

令和3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。

今月の食育相談日 5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)

■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)

- 17日(月) 二中、鳴瀬未来中
- 21日(金) 一中
- 24日(月) 東小、大曲小、赤井小、大塩小、西小、桜華小、宮野森小
- 25日(火) 東小、大塩小、宮野森小、桜華小6年

## こんだて

※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	こんだて名 ★は各校配送		主な食品名と体の中でのほたらき						栄養価	
			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			
			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		
6木	牛乳	ごはん	ますのねぎソース焼き イトくんサラダ みつばと卵のスープ ヨーグルト★	まず、鶏卵 木綿豆腐	牛乳 ヨーグルト	ごまつな にんじん 糸みつば	長ねぎ、もやし キャベツ、きゅうり えのきたけ、きくらげ 生姜	ごはん きび砂糖 でん粉	ごま油 ごま	843 36.3 22.1 2.8
7金	牛乳	ごはん	厚焼玉子のそぼろあんかけ もやしとウィンナーのソテー キムチ豚汁	鶏肉、ウィンナー 豚肉、みそ、鶏卵 木綿豆腐	牛乳	にんじん 青ピーマン	もやし、はくさい だいこん えのきたけ 玉ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油	792 30.5 22.6 3.3
10月	牛乳	ごはん	春巻き 豆もやしのナムル マーボー豆腐	木綿豆腐、豚肉 大豆、みそ、鶏肉	牛乳	ごまつな にんじん にら	大豆もやし、キャベツ 玉ねぎ、もやし、生姜 たけのこ、干し椎茸 にんにく、長ねぎ きくらげ	ごはん、上白糖 きび砂糖 でん粉 小麦粉、水あめ 春雨	白絞油 ごま、ごま油 サラダ油 ラード	792 30.3 24.6 4.1
11火	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 結び昆布の五目煮 かき玉汁	さば、鶏肉、大豆 かつお節、鶏卵 絹ごし豆腐、みそ	牛乳、昆布	にんじん 糸みつば	えだまめ、ごぼう こんにゃく、干し椎茸	ごはん きび砂糖 でん粉	サラダ油	855 36.9 25.9 3.0

※都合により献立を変更する場合があります。太字斜体の食品は 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。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。

日	こんだて名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価	
			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			
			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		
12水	牛乳	ミルク パン	かぼちゃグラタン 大豆のトマト煮 キャベツのスープ煮 アセロラゼリー★	バラベーコン 大豆、鶏肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ かぼちゃ	玉ねぎ、にんにく セロリ、生姜 キャベツ アセロラ果汁	ミルクパン マカロニ じゃがいも 上白糖、小麦粉	オリーブ油 サラダ油 バター	947 26.5 37.9 3.9
13木	牛乳	ごはん	鶏ささみのレモン煮 茎わかめの炒り煮 ひきな汁	鶏肉、油揚げ かつお節 木綿豆腐、みそ	牛乳 くきわかめ 煮干し	にんじん	レモン汁 干し椎茸、こんにゃく 大豆もやし、だいこん 長ねぎ	ごはん、でん粉 上白糖 きび砂糖 じゃがいも まめふ	白絞油 サラダ油	799 38.3 19.6 2.6
14金	牛乳	麦 ごはん	大豆と小魚のごまがらめ コールスローサラダ ポークカレー	大豆、豚肉 いんげん豆	牛乳、煮干し スキムミルク チーズ	にんじん	えだまめ、キャベツ きゅうり、コーン 玉ねぎ、生姜 にんにく、りんご グリーンピース	ごはん 米粒麦、上白糖 じゃがいも	アーモンド 白絞油 ごま サラダ油	901 29.8 23.2 2.8
17月	牛乳	ごはん	ビビンバ(豚肉の炒め物) ビビンバ(ナムル) みそワントンスープ プリン★	豚肉、みそ 豆乳	牛乳	ごまつな にんじん にら	ぶなしめじ、たけのこ にんにく、生姜 大豆もやし、キャベツ コーン、長ねぎ	ごはん きび砂糖 上白糖 ワントン 水あめ	ごま油 ごま サラダ油	811 35.8 18.6 4.0
18火	牛乳	ごはん	チキン味噌カツ キャベツのごま炒め けんちん汁	鶏肉、みそ 油揚げ 木綿豆腐 かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん	キャベツ、もやし ごぼう、だいこん 長ねぎ、こんにゃく	ごはん 上白糖 じゃがいも 小麦粉、パン粉	白絞油 サラダ油 ごま ごま油	814 32.2 23.5 2.3
19水	牛乳	背割り ソフト パン	ポークウィンナーのケチャップかけ 海藻サラダ やきそば	ウィンナー、豚肉	牛乳 わかめ、昆布 ふりのり 赤とさか	にんじん 青ピーマン	きゅうり、だいこん コーン、もやし、生姜 玉ねぎ、キャベツ	背割りソフトパン 焼きそば類	サラダ油	873 31.2 28.8 4.8
20木	牛乳	ごはん	赤魚のバンバンジーソース もやしのピリ辛炒め 豆腐スープ 鉄強化ヨーグルト★	赤魚、豚肉、 ショルダーベーコン 絹ごし豆腐 なると巻	牛乳 ヨーグルト	にら にんじん	長ねぎ、生姜、もやし、 はくさい、たけのこ きくらげ	ごはん、でん粉 上白糖	白絞油 ごま ごま油 サラダ油	832 34.6 22.6 3.4
21金	牛乳	ごはん	笹かまのピカタ 肉じゃが 白菜と油揚げの味噌汁	笹かま、鶏卵 豚肉、油揚げ かつお節、みそ 木綿豆腐	牛乳 あおさ粉 煮干し	にんじん	長ねぎ、生姜、もやし、 はくさい、たけのこ きくらげ	ごはん、小麦粉 じゃがいも きび砂糖	サラダ油	780 32.5 16.9 3.1
24月	牛乳	ごはん	白身魚フライ バックソース 豚肉とキャベツのかき油炒め 卵スープ	ホキ 豚肉、鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ、もやし 玉ねぎ、きくらげ	ごはん、でん粉 パン粉、小麦粉	白絞油 ごま油 サラダ油	806 33.0 22.3 3.4
25火	牛乳	ごはん	鶏肉のてり焼き ひじきとごぼうのいり煮 ごま入りもやしスープ	鶏肉 さつま揚げ かつお節、豚肉 みそ	牛乳 ひじき だし昆布	にんじん	生姜、ごぼう こんにゃく、枝豆 コーン、玉ねぎ もやし	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油 ごま	776 33.2 17.8 3.5
26水	牛乳	横割り 丸パン	ハンバーグのケチャップソース ブロッコリーサラダ コーンスープ	バラベーコン 豚肉、鶏肉	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、コーン	横割り丸パン 上白糖 じゃがいも でん粉	バター サラダ油	872 31.9 31.2 3.6
27木	牛乳	ごはん	ポテトコロッケ バックソース わかめとツナの和え物 キャベツと油揚げの味噌汁	まぐろ油漬け 油揚げ、みそ かつお節 木綿豆腐	牛乳、わかめ 煮干し	ごまつな にんじん	玉ねぎ、きゅうり もやし、キャベツ 長ねぎ	ごはん 水あめ、上白糖 パン粉 じゃがいも	白絞油	796 27.7 22.7 3.0
28金	牛乳	ごはん	ドライカレー フルーツヨーグルト和え ワカメスープ	豚肉 ガルパングリッツ 鶏レバー 絹ごし豆腐	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ、にんにく、生姜 りんご、みかん、黄桃 パイナップル、たけのこ 長ねぎ、干し椎茸	ごはん、上白糖	サラダ油 ごま	796 31.4 15.2 3.1
31月	牛乳	ごはん	鶏肉の中華から揚げ 切干大根の炒め煮 油麩の味噌汁	鶏肉、油揚げ かつお節 木綿豆腐、みそ	牛乳、煮干し	にんじん	長ねぎ、生姜 切干大根 こんにゃく たもぎたけ えだまめ、はくさい	ごはん、でん粉 きび砂糖 じゃがいも 油麩	白絞油 ごま油 サラダ油	812 31.4 24.7 3.4