

# 5月 給食だより (小学校)



令和4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(木)

「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	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	
11 水	牛乳 せわり ソフト パン	しおやきそば ウインナーのケッチャップがけ フルーツのヨーグルトあえ	ウインナー 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	みかん、パインアップル 黄桃、生姜、玉ねぎ もやし、キャベツ	ソフトパン、上白糖 焼きそば麺	サラダ油	728 24.6 25.0 3.3
12 木	牛乳 ごはん	あかうおのてりやき ひじきとまめもやしのいりに あぶらふいりはっとじる	赤魚、油揚げ かつお節、大豆 鶏肉	牛乳 ひじき だし昆布	にんじん ごまつな	生姜、大豆もやし こんにやく、だいこん 長ねぎ、干し椎茸	ごはん、上白糖 でん粉、油麩 小麦粉	サラダ油	595 27.3 15.0 2.1
13 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 だいこんサラダ	大豆、豚肉 いんげん豆 鶏レバー	牛乳 かえり煮干し スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー	えだまめ、だいこん コーン、玉ねぎ、生姜 にんにく、りんご	ごはん、米粒麦 上白糖 じゃがいも	アーモンド 大豆油 ごま サラダ油 ドレッシング	674 25.2 18.7 2.4
16 月	牛乳 ごはん	ささかまのチーズピカタ にくじゃが キャベツとあぶらあげのみそしる	笹かま、鶏卵 豚肉、油揚げ、 かつお節、みぞ 木綿豆腐	牛乳 チーズ 煮干し	パセリ にんじん	玉ねぎ、こんにやく えだまめ、キャベツ 長ねぎ	ごはん、小麦粉 じゃがいも きび砂糖	サラダ油	592 27.9 15.8 2.3
17 火	牛乳 ごはん	しろみさかなフライ/バックソース もやしのピリいため たまごいりはくさいスープ	ホキ 豚肉、鶏肉 鶏卵	牛乳	にら にんじん	もやし、長ねぎ 干し椎茸、はくさい たけのこ	ごはん、上白糖 でん粉、小麦粉 パン粉	大豆油 サラダ油	596 28.1 17.3 2.6
18 水	牛乳 しょく パン	ミートサンド ブロッコリー-サラダ コーンポタージュ	豚肉 鶏レバー、大豆 バラベーコン	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん 青ピーマン ブロッコリー パセリ	玉ねぎ、キャベツ きゅうり、コーン にんにく	食パン、上白糖 じゃがいも ドレッシング	サラダ油 バター	644 28.8 21.1 3.5
19 木	牛乳 ごはん	とりにくのアップルソースがけ はるキャベツのごまいため のっぺいじる アセロラゼリー★	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん	りんご、玉ねぎ キャベツ、もやし だいこん、はくさい ごぼう、こんにやく 長ねぎ、アセロラ	ごはん、きび砂糖 上白糖、じゃがいも でん粉	サラダ油 ごま ごま油	598 28.2 13.6 2.3
20 金	牛乳 ごはん	さばのごまふうみやき ひがしまつしまさんごまつなの りあえ ひきなじる	さば、みぞ 木綿豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 のり 煮干し	ごまつな にんじん	生姜、長ねぎ、もやし キャベツ、だいこん	ごはん、上白糖 じゃがいも まめふ	ごま	605 24.9 22.1 2.3
23 月	牛乳 ごはん	セルフチャーハンのぐ わかめとツナのあえもの とうふのちゅうかに	豚肉、えび まぐろ、油揚げ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな にら	玉ねぎ、長ねぎ、コーン きゅうり、もやし、生姜 たけのこ、はくさい にんにく	ごはん、上白糖 でん粉	サラダ油 ごま油	617 33.4 18.0 3.1
24 火	牛乳 ごはん	あじのしょうゆこうじやき ぶたにくとキャベツのかきあぶらいため みそけんちんじる ヨーグルト★	あじ、豚肉 木綿豆腐、油揚げ かつお節、みぞ	牛乳 煮干し ヨーグルト	にんじん	キャベツ、もやし、ごぼう だいこん、長ねぎ こんにやく	ごはん じゃがいも	ごま油	640 31.5 17.8 2.3
25 水	牛乳 こめこ パン	ポテトコロッケ/バックソース だいたのトマトに キャベツのスープに	バラベーコン 大豆 鶏肉 いんげん	牛乳	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ、にんにく ぶなしめじ、セロリー 生姜、キャベツ だいこん、コーン	米粉パン マカロニ じゃがいも、パン粉 小麦粉、でん粉 砂糖	大豆油 オリーブ油 サラダ油	622 25.3 22.3 3.1
26 木	牛乳 ごはん	ハンバーグのおろしソースがけ むすびこんぶのごもくに ひがしまつしまさんみつばと たまごのスープ	豚肉、かつお節 鶏肉、大豆、鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳 昆布 だし昆布	にんじん 糸みつば	だいこん、えだまめ ごぼう、こんにやく 干し椎茸、きくらげ 玉ねぎ	ごはん、上白糖 きび砂糖、でん粉	サラダ油	618 28.4 20.1 2.2
27 金	牛乳 ごはん	はるまき アーモンドいりサラダ ごまいりもやしスープ	豚肉 みぞ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ、玉ねぎ もやし、コーン、たけのこ	ごはん、上白糖 じゃがいも、春雨 小麦粉、でん粉	大豆油 アーモンド サラダ油 ごま	593 19.0 18.4 2.2
30 月	牛乳 ごはん	とりにくのバーベキューソースがけ きんぴらごぼう ワナンスープ てつきょうかヨーグルト★	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ、ごぼう こんにやく、干し椎茸 たけのこ、はくさい 長ねぎ	ごはん、はちみつ きび砂糖、ワナタン	サラダ油 ごま	611 31.2 12.6 2.4
31 火	牛乳 ごはん	さばのカレー-たつたあげ マーボー-はるさめ わかめのみそしる	さば、豚肉 木綿豆腐、油揚げ かつお節、みぞ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	生姜、長ねぎ 大豆もやし、だいこん にんにく	ごはん、でん粉 上白糖、はるさめ じゃがいも	大豆油 サラダ油	706 27.6 27.4 2.2

■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)

2日(月) 赤井小、大塩小、西小、南小、桜華小  
23日(月) 東小、大曲小、赤井小、大塩小、西小、桜華小、宮野森小  
24日(火) 東小、宮野森小、桜華小6年  
16日(月) 全中学校

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
食塩(g)

## こんだて

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	
2 月	牛乳 ごはん	とりにくとじゃがいものあげに はるさめサラダ かきたまじる	鶏肉、ロースハム 鶏卵、絹ごし豆腐 かつお節 なると巻	牛乳、だし昆布	青ピーマン 糸みつば	しょうが、きゅうり もやし、干し椎茸	ごはん、でん粉 じゃがいも 上白糖、春雨 三温糖	大豆油 アーモンド ごま、ごま油	639 27.1 16.5 2.4
6 金	牛乳 ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ ひがしまつしまさんごまつなの ツナあえ キムチとんじる かしわもち★ (こどもの日 おいおいきゅうしよ)	鶏肉、豚肉 まぐろ、油揚げ 卵、みぞ 木綿豆腐、あずき かつおだし	牛乳 昆布だし	ごまつな にんじん	もやし、キャベツ コーン、はくさい だいこん、えのきたけ 玉ねぎ、長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも もち米	サラダ油	654 26.7 16.7 3.0
9 月	牛乳 ごはん	ささみのカレーマリネ くきわかめのいりに しんじゃがのみそしる あまなつかん	鶏ささみ、油揚げ かつお節 木綿豆腐、みぞ	牛乳 くきわかめ 煮干し	にんじん	干し椎茸、こんにやく 大豆もやし、だいこん 長ねぎ、甘夏柑	ごはん、でん粉 きび糖、三温糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油	612 31.6 15.7 2.3
10 火	牛乳 ごはん	あげぎょうざ(2こ) イトくんサラダ レタスとたまごのスープ あじつけのり	豚肉、鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 味つけのり	ごまつな にら にんじん	もやし、キャベツ きゅうり、玉ねぎ レタス、生姜	ごはん、でん粉 小麦粉	大豆油 サラダ油 ドレッシング	607 24.7 18.5 2.2

※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。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。