

6月給食だより(中学校)



令和6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）

- 3日（月）赤井小6年生
- 4日（火）赤井小6年生
- 7日（金）大曲小5年生
- 10日（月）全中学校
- 11日（火）東小4年生、全中学校
- 12日（水）東小4年生、西小6年生、全中学校
- 13日（木）大曲小6年生
- 14日（金）大曲小6年生、二中、未来中
- 17日（月）赤井小、一中
- 18日（火）東小5年生、大塩小5年生、西小5年生
- 19日（水）東小5年生、大塩小5年生、西小5年生
- 20日（木）東小5年生、大塩小5年生、西小5年生、南小2年生
- 21日（金）東小5年生、大塩小5年生、西小5年生、南小1年生
- 24日（月）一中

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。

今月は「鶏肉のピザソース焼き」を紹介し
ます6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



6月献立表

日	献立名 ★は各校配送			主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 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)	脂 質(g)
3月	牛乳	ごはん	白身魚フライ/バックソース 肉じゃが 春雨スープ	ホキ、豚肉 バラベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ、こんにやく えだまめ、きくらげ はくさい、長ねぎ	ごはん じゃがいも きび砂糖、春雨 パン粉、小麦粉 でん粉	大豆油 サラダ油	815 28.1 22.6 2.8	
4火	牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグのおろしソース ひじきとれんこんの五目煮 キムチ豚汁	鶏肉、豚肉 かつお節 さつま揚げ、大豆 みそ、木綿豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん、ごぼう こんにやく、はくさい えのきたけ、玉ねぎ 長ねぎ、れんこん	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも パン粉、小麦粉	ごま油 サラダ油 ラード	798 31.1 25.8 2.8	
5水	牛乳	減塩 パン	塩焼きそば ウインナーのケチャップがけ 海藻サラダ	豚肉、 ポークウインナー 焼きちくわ	牛乳 わかめ 赤とさか ふのり、昆布	にんじん ピーマン	しょうが、玉ねぎ もやし、キャベツ きゅうり、だいこん	減塩パン 焼きたまご 上白糖	サラダ油 ドレッシング	776 30.2 26.9 3.7	
6木	牛乳	ごはん	ソースチキンカツ 豆もやしのナムル キャベツのみそ汁 ★レモンゼリー	鶏肉、鶏卵 油揚げ、みそ 木綿豆腐	牛乳 煮干し	ごまつな にんじん	大豆もやし、玉ねぎ 長ねぎ、にんにく レモン、キャベツ	ごはん、小麦粉 パン粉、きび砂糖 上白糖、じゃがいも グラニュー糖 ナタデココ	大豆油 ごま ごま油	838 35.7 22.0 3.3	
7金	牛乳	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あえ	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 トマト	玉ねぎ、にんにく、コーン しょうが、りんご、もやし えのきたけ、いちご、みかん 黄桃、バインアップル ブルーベリー、長ねぎ	ごはん、上白糖 じゃがいも	サラダ油	780 33.6 16.6 3.0	
10月	中総体振替休業日										

今月の食育相談日 6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良し、電話をくださるも良し、お気軽にご相談下さい。（TEL24-9409）							
日	献立名 ★は各校配送			主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) 脂質(g) 食塩(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		
11 火	中総体予備日 給食なし										
12 水	中総体予備日 給食なし										
13 木	牛乳	ごはん	ビビンバ（豚肉の炒め物） ビビンバ（ナムル）・辛みそ 東松島産レタスと卵のスープ ★ヨーグルト	豚肉、鶏肉 絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳	ほうれんそう にんじん ごまつな	ぶなしめじ たけのこ、にんにく しょうが、大豆もやし もやし、玉ねぎ、レタス	ごはん、きび砂糖 上白糖、でん粉 三温糖	ごま油、ごま サラダ油	857 39.8 26.1 3.5	
14 金	牛乳	ごはん	笹かまのカレーフライ 茎わかめのきんぴら 油麩入り呉汁 東松島産ミニトマト	笹かまぼこ、鶏卵 鶏肉、さつま揚げ 木綿豆腐、みそ 大豆	牛乳 茎わかめ 煮干し	にんじん ミニトマト ごまつな	ごぼう、こんにやく 長ねぎ、玉ねぎ えのきたけ	ごはん、小麦粉 パン粉、きび砂糖 じゃがいも 油麩	大豆油、ごま サラダ油	776 28.8 21.1 3.2	
17 月	牛乳	ごはん	さばのコチュジャンだれ 東松島産小松菜とツナの中華サラダ 肉団子と春雨のスープ	さば、鶏肉 まぐろ油漬け みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな パプリカ	しょうが、にんにく こんにやく、長ねぎ えのきたけ、きくらげ はくさい、もやし、コーン きゅうり、玉ねぎ	ごはん、三温糖 でん粉、パン粉 春雨、きび砂糖	ごま油 ごま 大豆油 ラード	807 28.8 29.5 3.0	
18 火	牛乳	ごはん	イカメンチカツ もやしのピリ辛炒め 東松島産チンゲン菜と卵のスープ オレンジ	イカ、豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵、たら	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	もやし、長ねぎ きくらげ、玉ねぎ えのきたけ オレンジ	ごはん、上白糖 でん粉、パン粉 小麦粉	大豆油 サラダ油	762 31.1 21.2 2.8	
19 水	牛乳	減塩 パン いちご ジャム	鶏肉のピザソース焼き 大根サラダ マカロニ入りコーンスープ	鶏肉、まぐろ油漬 バラベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト バジル にんじん パセリ	いちご、玉ねぎ、りんご だいこん、きゅうり マッシュルーム、コーン にんにく	減塩パン マカロニ 砂糖	オリーブ油 バター ドレッシング	802 34.1 30.6 3.0	
20 木	牛乳	ごはん	あじフライ/バックソース 切干大根の炒め煮 みそけんちん汁	あじ、さつま揚げ 木綿豆腐、油揚げ みそ、かつお節	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな	切干大根、こんにやく たまご、たけのこ、えだまめ ごぼう、だいこん 長ねぎ	ごはん きび砂糖 じゃがいも パン粉、小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま油	782 28.4 22.6 2.7	
21 金	牛乳	麦 ごはん	ポークビーンズカレー ハムチーズピカタ コーンサラダ	鶏レバー、豚肉 大豆、鶏卵 いんげん豆 ハム、かつお節	牛乳 スキムミルク チーズ 昆布だし	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ、しょうが にんにく、りんご きゅうり、キャベツ コーン	ごはん、大麦 じゃがいも 砂糖、でん粉	サラダ油 ドレッシング	889 31.1 25.0 3.1	
24 月	牛乳	ごはん	さばのバンバンジーソース 豚肉とキャベツのかき油炒め 豆腐とわかめのみそ汁 東松島産味付けのり	さば、豚肉 木綿豆腐 油揚げ、みそ	牛乳、わかめ 味付けのり 煮干し	にんじん ごまつな	キャベツ、もやし だいこん、えのきたけ 長ねぎ、しょうが	ごはん、でん粉 上白糖、まめふ	大豆油 ごま油 ごま	828 33.5 28.1 3.2	
25 火	牛乳	ごはん	鶏肉のレモンソース 韓国風肉じゃが みそワタンスープ お魚ふりかけ	鶏肉 豚肉、みそ かつお節、さば節 いわし節	牛乳 昆布、青のり のり	チンゲンサイ にんじん かぼちゃ	レモン、コーン 玉ねぎ、はくさい 長ねぎ、にんにく こんにやく	ごはん、でん粉 上白糖、 ワタンスープ、水あめ じゃがいも	大豆油 ごま油 ごま	819 38.0 18.9 3.0	
26 水	牛乳	横割り 丸パン	ハンバーグのトマトソース コールスローサラダ クラムチャウダー	鶏肉、豚肉 バラベーコン あさり	牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	にんじん パセリ トマト アスパラガス	キャベツ、きゅうり コーン、玉ねぎ	横割り丸パン 上白糖 じゃがいも でん粉	バター、ラード サラダ油 でん粉 ドレッシング	788 32.0 31.1 3.4	
27 木	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 ごぼう入り小魚のアーモンドがらめ ブロッコリーサラダ	豆腐、豚肉 大豆、みそ まぐろ油漬け	牛乳 かえり煮干し	にんじん にら ブロッコリー パプリカ	干し椎茸、きくらげ しょうが、にんにく たけのこ、長ねぎ えだまめ、きゅうり もやし、キャベツ、ごぼう	ごはん、上白糖 でん粉	サラダ油 ごま油、ごま アーモンド 大豆油 ドレッシング	792 32.0 23.0 3.7	
28 金	牛乳	ごはん	厚焼玉子のそぼろあんかけ 東松島産小松菜の海苔和え 油麩入りカレーはっと汁 ★鉄強化ヨーグルト	豚肉、鶏肉、鶏卵 なると巻 かつお節	牛乳 焼きたまご ヨーグルト	ごまつな にんじん	もやし、玉ねぎ ぶなしめじ、長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、油麩 はっと	サラダ油	812 30.3 17.4 2.9	

※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。

献立の中に「塩ecoマーク」がついている日は、
塩分量が少ない献立の日です。
健康のために薄味に心がけましょう。

