

6月 給食だより (小学校)



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 こんだてひょう

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)
							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) 食 塩(g)
3月	牛乳	ごはん	しろみさかなフライ/バックソース にくじゃが はるさめスープ	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、きび砂糖、春雨 パン粉、小麦粉 でん粉				大豆油 サラダ油	611 22.3 18.3 2.3
4火	牛乳	ごはん	とうふハンバーグのおろしソース ひじきとれんこんのごもくに キムチとんじる	鶏肉、豚肉 かつお節、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		621 25.6 22.2 2.2
5水	牛乳	げんえん パン	しおやきそば ウインナーのケチャップがけ かいそうサラダ	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		630 25.0 24.3 3.0
6木	牛乳	ごはん	ソースチキンカツ まめもやしのナムル キャベツのみそしる ★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 ナタデココ	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		656 28.7 19.2 2.5
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		606 27.4 14.6 2.2
10月	牛乳	ごはん	じゃがいもとりにくのアーモンドあえ イトくんサラダ みそはっとじる ひがしまつしましさんあじつけのり	鶏肉、かつお節 豚肉、みそ	牛乳、だし昆布 味付けのり	ピーマン 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、はくさい まいたけ、長ねぎ	ごはん、でん粉 じゃがいも 上白糖、はっと			大豆油 アーモンド ドレッシング		655 28.7 14.9 2.1

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	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)
				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) 食 塩(g)
11火	牛乳	ごはん	もうかざめわふうフライ わかめのごまあえ さわにわん ★ヨーグルト	もうかざめ 木綿豆腐、みそ 豚肉、かつお節	牛乳、わかめ ヨーグルト だし昆布	ほうれんそう ごまつな にんじん 水菜	もやし、だいこん 長ねぎ、ごぼう こんにやく、たけのこ 干し椎茸	ごはん、上白糖 パン粉、小麦粉	大豆油 ごま	615 26.6 18.6 1.9
12水	牛乳	ミルク パン	エビグラタン だいずのトマトに キャベツのスープに	ウインナー 大豆、鶏肉、えび ホタテ	牛乳 スキムミルク チーズ ホイップクリーム	トマト、パセリ にんじん パプリカ アスパラガス	玉ねぎ、にんにく ぶなしめじ、セロリー しょうが、キャベツ コーン	ミルクパン マカロニ、砂糖 じゃがいも 小麦粉、でん粉	オリーブ油 サラダ油 マーガリン	601 23.7 25.1 2.5
13木	牛乳	ごはん	ビビンバ(ぶたにくいためもの) ビビンバ(ナムル) ひがしまつしまさんレタスと たまごのスープ	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	580 28.5 19.8 2.4
14金	牛乳	ごはん	ささかまのカレーフライ くきわかめのきんぴら あぶらふいりごじる ひがしまつしまさんミニトマト	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	594 23.2 18.4 2.6
17月	牛乳	ごはん	さばのコチュジャンだれ ひがしまつしまさんごまつなと ツナのちゅうかサラダ にくだんごとはるさめのスープ	さば、鶏肉 まぐろ油揚げ 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	621 23.6 24.9 2.4
18火	牛乳	ごはん	イカメンチカツ もやしのピリからいため ひがしまつしまさんチンゲンサイとたまごのスープ 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	591 25.5 18.3 2.3
19水	牛乳	げんえん パン いちご ジャム	とりにくのピザソースやき だいこんサラダ マカロニいりコーンスープ	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	645 27.9 25.5 2.1
20木	牛乳	ごはん	あじフライ/バックソース きりほしだいこんのいために みそけんちんじる	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、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	603 23.2 19.5 2.2
21金	牛乳	むぎ 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	691 25.0 21.0 2.5
24月	牛乳	ごはん	さばのパンパンジーソース ぶたにくとキャベツのかきあぶらいため とうふとわかめのみそしる	さば、豚肉 木綿豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ 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	634 26.6 23.7 2.4
25火	牛乳	ごはん	とりにくのレモンソース かんこくふうにくじゃが みそワナタンスープ	鶏肉 豚肉、みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	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、 ワナタン じゃがいも	大豆油 ごま油 ごま	624 30.6 16.2 2.4
26水	牛乳	よこわり まるパン	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	634 26.4 26.2 2.6
27木	牛乳	ごはん	マーボーどうふ ごぼういりござかな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 まぐろ油揚げ	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	611 26.1 19.6 2.7
28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りあえ あぶらふいりカレーはっとじる	豚肉、鶏肉、鶏卵 なると巻 かつお節	牛乳 焼きたまご	にんじん ごまつな	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	590 22.6 15.1 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。

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。

