

# 9月 給食だより (中学校)

秋も深まり、山のもみじも色づいてくる季節となりました。朝夕と冷え込む日も多くなり、日中との気温差で体調をくずしやすい時期です。食生活に気をつけて、病気に負けない体作りをしていきましょう！

令和2年 9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。

40g

### ■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(木) 大塩小6年  
宮野森小6年

4日(金) 大塩小6年  
宮野森小6年  
一中

9日(水) 桜華小6年

10日(木) 桜華小6年

11日(金) 未来中

16日(水) 大曲小6年

17日(木) 大曲小6年

25日(金) 西小1~4年

28日(月) 全中学校

29日(火) 全中学校

30日(水) 全中学校

※栄養価の表示

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		
1火	牛乳 ごはん	豆腐ハンバーグのてり焼き きんぴらごぼう 白菜と油揚げの味噌汁	油揚げ かつお節,みそ 木綿豆腐 鶏肉	牛乳,煮干し	にんじん	生姜,ごぼう こんにゃく はくさい,長ねぎ 玉ねぎ	ごはん,上白糖 でん粉 きび砂糖 パン粉,小麦粉	ごま サラダ油	824 29.6 26.4 2.8
2水	牛乳 ツイスト パン	かぼちゃコロツケ バックソース なすと大豆トマト煮 野菜スープ	パラベーコン 大豆,豚肉 豆乳	牛乳	トマト缶 にんじん かぼちゃ ほうれん草 こまつな	なす,玉ねぎ にんにく,キャベツ セロリ,しょうが 大根	ツイストパン シェルマカロニ じゃがいも 砂糖	白絞油 オリーブ油 サラダ油	812 26.7 31.8 3.8
3木	牛乳 ごはん	あじの醤油麹焼き カレー肉じゃが えのきたけの味噌汁 ぶどうゼリー★	あじ,豚肉 木綿豆腐 かつお節,みそ	牛乳,煮干し	にんじん	玉ねぎ,こんにゃく えだまめ えのきたけ だいこん,長ねぎ	ごはん じゃがいも きび砂糖 きざみ麩	サラダ油	785 34.5 14.1 3.2
4金	牛乳 ごはん	ドライカレー フルーツ杏仁 豆腐スープ	豚肉,大豆 鶏レバー シロダーベーコン 絹ごし豆腐 なると巻	牛乳	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ,にんにく,黄桃缶 りんご,ビュール はくさい,長ねぎ みかん缶,パイン缶 りんご缶,しょうが きくらげ,たけのこ	ごはん 上白糖 水あめ	サラダ油 ごま油	790 31.6 15.7 2.6
7月	牛乳 ごはん	赤魚の竜田揚げ 東松島産小松菜のツナ和え 東松島産みつばと卵のスープ プリン★	赤魚 まぐろ油漬 鶏卵 木綿豆腐 豆乳	牛乳	こまつな 糸みつば にんじん	もやし,きゅうり キャベツ,しょうが えのきたけ きくらげ	ごはん でん粉	白絞油	797 31.2 22.3 2.8
8火	牛乳 ごはん	厚焼きたまごのあんかけ 豚肉ときのこのピリ辛炒め キムチ豚汁	鶏卵,豚肉 大豆,みそ 木綿豆腐 かつおだし	牛乳 昆布だし	にんじん	干し椎茸,ぶなしめじ にんにく,たけのこ えだまめ,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 きび砂糖 じゃがいも	ごま油 サラダ油	812 36.6 20.6 3.4

※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 東松島市の地産産物です。

※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。

## 今月の食育相談日 9月18日(金)

「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		
9水	牛乳 ミルク パン	コーングラタン ジャーマンポテト キャベツのスープ煮	パラベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳	パセリ にんじん	コーン,玉ねぎ セロリ,しょうが キャベツ,だいこん	ミルクパン じゃがいも 米粉 砂糖	バター サラダ油 ショートニング	878 23.7 37.6 3.7
10木	牛乳 ごはん	ますのねぎソース 結び昆布の五目煮 キャベツと油揚げの味噌汁	ます,鶏肉 大豆,かつお節 油揚げ,みそ 木綿豆腐	牛乳 昆布 煮干し	にんじん	長ねぎ えだまめ,ごぼう こんにゃく キャベツ,しょうが	ごはん きび砂糖 砂糖	ごま油 ごま サラダ油	806 38.1 21.2 3.4
11金	牛乳 ごはん	大学芋(3個) 豆もやしのナムル マーボー豆腐	木綿豆腐 豚肉,大豆 みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	大豆もやし 干し椎茸 しょうが にんにく,長ねぎ	ごはん さつまいも 上白糖,でん粉 きび砂糖	白絞油 ごま ごま油 サラダ油	857 30.9 22.5 4.2
14月	牛乳 ごはん	さばのバンバンジーソース もやしのピリ辛炒め 卵スープ	さば 豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳	こまつな にんじん にら	長ねぎ しょうが もやし,玉ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉	ごま ごま油 サラダ油	830 33.0 27.8 3.4
15火	牛乳 ごはん	鶏肉のてり焼き ひじきとごぼうのいり煮 じゃがいもの味噌汁 ヨーグルト★	鶏肉 さつまいも かつお節 木綿豆腐 みそ	牛乳 ひじき だし昆布 煮干し ヨーグルト	にんじん	しょうが,ごぼう こんにゃく コーン,だいこん 長ねぎ	ごはん 上白糖,でん粉 じゃがいも きざみ麩	サラダ油	842 39.8 16.4 2.8
16水	牛乳 背割り ソフト パン	ポークシューマイ(3個) 海藻サラダ やきそば	豚肉	牛乳 わかめ,昆布 ふのり 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 玉ねぎ,キャベツ しょうが	ソフトパン 焼きそば 砂糖,でん粉 小麦粉	サラダ油	883 31.6 26.3 4.7
17木	牛乳 ごはん	ちくわのいそべ揚げ 荳わかめの炒り煮 青森県の郷土料理「せんべい汁」	ちくわ 油揚げ かつお節,鶏肉	牛乳 荳わかめ あおさ	にんじん	干し椎茸,ごぼう こんにゃく 大豆もやし だいこんはくさい 長ねぎ,ぶなしめじ	ごはん きび砂糖 割れかやき 小麦粉,砂糖 でん粉	白絞油 サラダ油	798 27.8 21.9 2.6
18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 かえり煮干し 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 にんにく,しょうが 玉ねぎ,りんご,ビュール 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	904 29.8 23.3 2.7

## 21日(月) 敬老の日 22日(火) 秋分の日

23水	牛乳 横割り 丸パン	ハンバーグのケチャップソース グリーンサラダ コーンスープ	豚肉,鶏肉 パラベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ,コーン	横割り丸パン きび砂糖 じゃがいも でん粉	バター サラダ油	771 26.8 17.2 3.4
24木	牛乳 ごはん	チーズ入笹かまのピカタ チャーシュー豆腐 大根の味噌汁 アーモンドフィッシュ	笹かま,鶏卵 豚肉,厚揚げ 油揚げ かつお節,みそ 木綿豆腐	牛乳 あおさ,煮干し チーズ かたくちいわし	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ,干し椎茸 たけのこ だいこん,長ねぎ	ごはん 小麦粉 上白糖 水あめ	サラダ油 アーモンド	803 29.6 24.2 2.7
25金	牛乳 ごはん	豆腐メンチカツ バックソース 春雨の炒め物 かき玉汁 鉄強化ヨーグルト★	豆腐,豚肉 鶏卵 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん にら 糸みつば	しょうが,キャベツ もやし,干し椎茸 たまごたけ 玉ねぎ	ごはん 春雨,パン粉 きび砂糖 でん粉	白絞油 サラダ油 ごま油	783 37.6 25.0 3.9
28月	牛乳	中学校給食なし							
29火	牛乳	中学校給食なし							
30水	牛乳	中学校給食なし							