

6月給食だより (小学校)



令和8年 6月号
東松島市学校給食センター
(愛称ハッピー)

※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)

- 1日(月) 全中学校
- 2日(火) 全中学校
- 3日(水) 赤井小6年・全中学校
- 4日(木) 赤井小6年
- 5日(金) 二中・未来中
- 8日(月) 一中
- 11日(木) 東小4年・宮野森小3年
- 12日(金) 東小4年
- 19日(金) 桜華小6年
- 22日(月) 東小5年・大塩小5年・西小5年
- 23日(火) 東小5年・大塩小5年・西小5年
- 24日(水) 東小5年・大曲小5年・赤井小5年・大塩小5年・西小5年・南小5年
- 25日(木) 東小5年・大曲小5年・赤井小5年・大塩小5年・西小5年・南小5年
- 26日(金) 大曲小5年・赤井小5年・南小5年
- 30日(火) 桜華小5年・宮野森小5年

心身共に健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な生活に関係していることがわかってきました。子供のころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

おいしく食べるために、「健康な歯」を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

食事はよくかんで食べましょう

いろいろな食品をバランスよく食べましょう

だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう

食べた後は歯みがきをしましょう

6がつ こんだてひょう

今月の食育相談日
6月19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いし、電話をくださるも良いし、お気軽にご相談下さい。(TEL:24-9409)

日	こんだてめい ★は各校配送	おもな食品名と体の中でのたはらき						※栄養価の表示 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
		あかのなま 血や肉になる		みどりのなま 体の調子を整える		さいろのなま 熱や力のもとになる		
		1群 魚肉卵豆製品	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 きのこ果物	5群 米パン めんいも砂糖	6群 油脂	
1月	牛乳 ごはん	ちゅうごくりようり『ホイコーロー』 じゃがいもとうふのスープ フルーツあんぱん	豚肉 木綿豆腐 バラベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ はくさい たもぎたけ えのきたけ 長ねぎ みかん 黄桃 ナタデココ パイナップル にんにく	ごはん 上白糖 小麦粉 サラダ油 ごま油	596 23.6 16.5 2.5
2火	牛乳 ごはん	とりにくのみそチーズやき わかめのごまあえ けんちんじる	鶏肉 みそ いんげん豆 たくわん 油揚げ 木綿豆腐 かつお節	牛乳 チーズ わかめ だし昆布	トマト にんじん	キャベツ もやし きゅうり だいこん ごぼう ぶなめし 長ねぎ	ごはん 上白糖 じゃがいも	605 29.6 19.0 2.3
3水	牛乳 パン いちご ジャム	ささかまのマヨマスタードやき イトくんサラダ イタリアりょうり 『ミネストローネスープ』	笹かまほこ みそ 大豆 ウインナー	牛乳 青のり	ごま油 にんじん 赤パプリカ トマト	もやし キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ セロリ	ミルクパン でん粉 上白糖 はちみつ じゃがいも マカロニ ジャム	600 22.2 23.3 2.7
4木	牛乳 ごはん	いかメンチカツ くわわめいきんぴら こんさいのピリからみそじる	さつま揚げ かつお節 豚肉 みそ 木綿豆腐 いかに 大豆	牛乳 鶏わかめ だし昆布	にんじん	ごぼう たけのこ こんいやく れんこん はくさい 玉ねぎ ぶなめし 長ねぎ キャベツ	ごはん きび砂糖 パン粉 小麦粉 小麦粉	601 22.7 18.2 3.2
5金	牛乳 ごはん	いわしのうめに ごぼうサラダ カレーはっどじる	いわし まぐろ 油揚げ 豚肉 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり 黄パプリカ 玉ねぎ 干し椎茸 ぶなめし 長ねぎ 梅	ごはん すいとん 油か 上白糖 でん粉	601 24.5 18.1 1.8
8月	牛乳 ごはん	はるまき かんこくりょうり『チャプチェ』 みそやさいスープ	豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 もやし はくさい コーン 長ねぎ	ごはん 春雨 きび砂糖 小麦粉 米粉	615 17.2 22.9 2.3
9火	牛乳 ごはん	とりにくのガリパソース れんこんとえだまめのサラダ ひがしまつしまさん レタスとトマトのたまごスープ げんえんかためきチーズ	鶏肉 まぐろ 油揚げ 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト	れんこん キャベツ きゅうり 枝豆 玉ねぎ もやし きくらげ レタス にんにく	ごはん 米粉 でん粉 上白糖	636 30.5 23.2 2.3
10水	牛乳 ずんだ パン	モウカザメクリスピー ウインナーとコーンのソテー こめごしチュー	モウカザメ ウインナー 鶏肉 大豆 いんげん豆	牛乳	赤パプリカ にんじん ブロッコリー パセリ	コーン 枝豆 玉ねぎ ぶなめし にんにく	ずんだパン じゃがいも 米粉 小麦粉 コーンスターチ	603 28.1 23.2 3.2

日	こんだてめい ★は各校配送	おもな食品名と体の中でのたはらき						※栄養価の表示 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
		あかのなま 血や肉になる		みどりのなま 体の調子を整える		さいろのなま 熱や力のもとになる		
		1群 魚肉卵豆製品	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 きのこ果物	5群 米パン めんいも砂糖	6群 油脂	
11木	牛乳 ごはん	とうふハンバーグの わふうあんかけ きんぴらごぼう えのきたけのみそじる	豆腐 鶏肉 かつお節 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん	ごぼう こんいやく えのきたけ 玉ねぎ はくさい 長ねぎ にんじん	ごはん 上白糖 小麦粉 きび砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	613 24.6 20.4 2.3
12金	牛乳 ごはん	ポークカレー だいずとごさかなのごまがらめ グリーンサラダ	鶏レバー 豚肉 いんげん豆 大豆	牛乳 スキムミルク チーズ かえり煮干し	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ しょうが にんにく りんご トマト きゅうり キャベツ 枝豆	ごはん 米粒麦 上白糖 じゃがいも	683 25.0 21.0 2.4
15月	牛乳 ごはん	けんさんかつおのごまみそあえ キャベツとブロッコリーのツナあえ みやきのきょうどりょうり「おくずかけ」 ひがしまつしまさんあじつけれ	かつお みそ まぐろ水煮 豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 だし昆布 味噌汁	ブロッコリー にんじん 絹さや	枝豆 キャベツ きゅうり もやし 干し椎茸 こんいやく たけのこ	ごはん 上白糖 じゃがいも 温麺 小麦粉	622 28.1 20.0 2.0
16火	牛乳 ごはん	けんさんあつやきたまごの そぼろあんかけ あぶらふりにくじゃが ひがしまつしまさんごまのみそじる	鶏肉 豚肉 豆腐 鶏卵 油揚げ みそ 大豆	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん ごま油	玉ねぎ 枝豆 長ねぎ えのきたけ こんいやく	ごはん 上白糖 小麦粉 きび砂糖 油か	621 26.1 19.3 2.5
17水	牛乳 ソフト パン	しよあきそば けんさんわかめぎょうざ(2こ) だいにんとツナのちゅうかサラダ	豚肉 まぐろ水煮 おから	牛乳 わかめ まわかめ	にんじん ピーマン 赤パプリカ	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ だいこん きゅうり コーン	減塩ソフトパン 焼きそば きび砂糖 小麦粉 小麦粉	625 22.7 29.7 2.7
18木	牛乳 ごはん	けんさんマンダイのてりやき もやしのピリからいため けんさんとりだんごのスープ ★ヨグルト	マンダイ 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	しょうが 長ねぎ もやし 玉ねぎ ぶなめし キャベツ コーン	ごはん 上白糖 小麦粉 パン粉	635 33.7 16.0 2.2
19金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 けんさんさといもコロッケ ひがしまつしまさん ごまかつのりあえ	豆腐 豚肉 鶏レバー 大豆 みそ	牛乳 焼きのり	にんじん にら ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ 干し椎茸 きくらげ もやし きゅうり 玉ねぎ	ごはん 米粒麦 上白糖 小麦粉 さいも じゃがいも パン粉 小麦粉	667 24.1 19.4 3.0
22月	牛乳 ごはん	とりにくのレモンソース すきこんぶとあつあげの ピリからいため あぶらのみそじる	鶏肉 豚肉 厚揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳 すき昆布 煮干し	にんじん ごま油	レモン ごぼう 枝豆 こんいやく えのきたけ だいこん 玉ねぎ	ごはん 上白糖 小麦粉 油か	618 30.5 19.3 2.0
23火	牛乳 ごはん	さばのわふうカレーやき ぶたにくとこんいやくのみそいため すましじる きせつのだも「メロン」	さば 豚肉 さつま揚げ みそ かつお節 木綿豆腐 なると巻	牛乳 だし昆布	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ こんいやく たけのこ 干し椎茸 長ねぎ しょうが にんにく メロン	ごはん 上白糖 小麦粉 三温糖 まめか	621 30.8 19.1 2.5
24水	牛乳 バター ロール パン	オムレツのトマトソース フレッシュサラダ マカロニコーンスープ	鶏卵 大豆 ウインナー	牛乳	トマト 赤パプリカ にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ マジジュールム	バターロール 上白糖 小麦粉 じゃがいも マカロニ	600 21.9 23.0 2.5
25木	牛乳 ごはん	あかうおのパンパングソース きりぼただいこんのピリからサラダ たまねぎのみそじる ★アセロラソーラー	赤魚 みそ 木綿豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	長ねぎ しょうが キャベツ 切干大根 玉ねぎ えのきたけ	ごはん 小麦粉 上白糖 きび砂糖 刻みか せりー	623 24.5 18.9 2.3
26金	牛乳 ごはん	かんこくりょうり『ブルコギ』 はるさめサラダ もずくとたまごのスープ	豚肉 鶏卵 ロースハム 絹ごし豆腐	牛乳 もずく	にら にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	しょうが 玉ねぎ たけのこ きゅうり もやし えのきたけ きくらげ にんにく	ごはん 上白糖 小麦粉 春雨 三温糖	605 27.6 18.6 2.6
29月	牛乳 ごはん	あじいりさんがのわふうあんかけ あつあげのみそに ひきなじる	あじ 大豆 かつお節 豚肉 厚揚げ みそ 高野豆腐 油揚げ	牛乳 煮干し	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ だいこん 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう たけのこ	ごはん 上白糖 小麦粉 三温糖	627 30.8 21.7 2.4
30火	牛乳 ごはん	ソースチキンカツ ひじきとチーズのサラダ もやしスープ	鶏肉 鶏卵 まぐろ 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 ひじき チーズ	赤パプリカ にんじん	きゅうり キャベツ コーン もやし 玉ねぎ 長ねぎ にんにく	ごはん 小麦粉 パン粉 上白糖 きび砂糖 じゃがいも	642 29.9 19.8 2.8

※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」が付いている日は、塩分量が少ない献立の日です。
健康のために薄味を心がけましょう。

