

給食だより



残暑が厳しいこの頃は、夏の疲れが出やすい時期です。不規則になりがちだった生活のリズムをもう一度見直し、健康で快適な学校生活が送れるようにしましょう。

また、感染症や食中毒予防のために、引き続き手洗いやうがいをごまめにするなど、身の回りの衛生には十分気を付けましょう。

今月の給食目標

食生活の改善について考えてみましょう

塩分のとりすぎは、高血圧、脳卒中などの生活習慣病の引き金になりかねません。味覚は子どものときにつくられるものです。今からうす味に慣れていけば、大人になって急に「うす味に」なんて慌てずにすみますね。

【うす味料理のコツ】

- ・新鮮な食材を選ぶ 食材自身の味でおいしく食べられるように。
- ・酸味・香味の利用 ねぎ、しょうが、パセリなどの香味野菜は味をひきしめます。また、ゆず、レモンなどの酸味は味わいが増します。
- ・だしを濃いめに 天然だしで 煮干し、かつお節、こんぶ、しいたけなどでだしを濃くとると、塩分がなくておいしく食べられます。化学調味料は入れすぎに注意。
- ・汁物は実たくさんに みそ汁やスープは、あまりうすくてもおいしくないなので、汁を少なめにし、実たくさんにします。

<お知らせ：1>

6月22日(水)、給食室に鳥が侵入したことにより予定していた食材の使用ができなくなり、また直前でのキャンセルが出来ず、支払い義務が生じました。自然災害等の扱いと同じく、給食費で負担(保護者負担)とさせていただきます、給食は1回分とカウントします。なお、当日に献立を変更して追加購入した食材については、保護者の負担とせず、市で対応することになりました。ご理解の程よろしくお願いいたします。

<お知らせ：2>

下記の日程は給食がありません。

☆9月 1日(木) 全学年：給食・お弁当はなしで下校になります。

☆9月17日(土) 全学年：お弁当の有無は学年・部活動ごとに異なります。

学年だより、部活動毎にご確認ください。

☆9月21日(水) 全学年：お弁当の日(市新人大会予備日)

☆9月28日(水) 1学年：お弁当の日(地域学習)

☆9月29日(木) 1学年：お弁当の日(地域学習予備日) ※2学年・3学年は28日・29日給食あります。



塩竈市学校給食栄養士会コラム



塩竈の給食室へようこそ!



今月は、塩竈の「ふるさと給食」『まぐろのしぐれ煮』をご紹介します。

材料(4人分)：まぐろ(角切り)300g、でん粉100g、揚げ油適量

★下味★ おろししょうが少々、しょうゆ大さじ2

★たれ★ こいくちしょうゆ大さじ3、さとう大さじ1、和風だし小さじ1、白いりごま少々

作り方は動画
を見てね!



※「QRコードは」、(株)デンソーウェーブの登録商標です。

令和4年度 8・9月の予定献立

塩竈市立第二中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
24	水	お弁当の日（全校集会）						
25	木	ごはん	○	トマトカレー フルーツポンチ	牛乳, 豚肉	ごはん, 油, じゃがいも, ゼリー	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト, バイアッパル, バナナ, みかん	831 kcal 24.2 g 20.0 g 2.8 g
26	金	背割りソフトパン	○	ミルク（コーヒー） チリコンカン わかめと卵のスープ 冷凍みかん	牛乳, 豚肉, ひよこ豆, レンズ豆, わかめ, 豆腐, 卵	ミルクコーヒー, パン, 油, でん粉	にんにく, にんじん, たまねぎ, ほうれん草, しいたけ, ねぎ, みかん	748 kcal 31.3 g 19.6 g 4.1 g
29	月	ごはん	○	いわしの梅煮 胡瓜とちくわの青じそ和え 絹揚げ入り豚汁	牛乳, いわしの梅煮, ちくわ, わかめ, 豚肉, 絹揚げ, みそ	ごはん, ごま油, ごま, じゃがいも, こんにゃく	きゅうり, はくさい, だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ	771 kcal 30.9 g 21.7 g 2.8 g
30	火	背割りソフトパン	○	ロングフランク ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	牛乳, ウインナー, まぐろ, ベーコン, 大豆	パン, ドレッシング, じゃがいも, 砂糖	ブロッコリー, にんじん, とうもろこし, たまねぎ, なす, ズッキーニ, セロリ, さやいんげん, トマト	820 kcal 30.1 g 39.9 g 3.7 g
31	水	ごはん	○	豚肉と野菜のバーベキューソテー わかめの味噌汁 フローズンヨーグルト	牛乳, 豚肉, わかめ, 豆腐, 油揚げ, みそ, ヨーグルト	ごはん, 油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, キャベツ, しょうが, にんにく, だいこん	774 kcal 32.4 g 20.0 g 2.9 g
1	木	お弁当・給食なしで下校（市教研）						
2	金	揚げパン	○	枝豆とコーンのコンソメ炒め 春雨と肉団子のスープ	牛乳, 肉だんご	パン, 油, アーモンド, 粉糖, 油, 春雨	枝豆, とうもろこし, はくさい, もやし, にんじん, たけのこ, しいたけ, ねぎ	784 kcal 27.5 g 30.8 g 3.3 g
5	月	ミルクパン	○	ミートオムレツ イタリアンサラダ ほうれん草入りクラムチャウダー	牛乳, ミートオムレツ, あさり, ベーコン, チーズ, 脱脂粉乳	パン, ドレッシング, じゃがいも	ブロッコリー, にんじん, きゅうり, とうもろこし, たまねぎ, マッシュルーム, ほうれん草	850 kcal 33.9 g 36.5 g 3.9 g
6	火	ごはん	○	ビビンバ（豚肉のソテー・ナムル） わかめスープ ヨーグルト	牛乳, 豚肉, わかめ, ヨーグルト	ごはん, 油, 砂糖, ごま油, ごま	にんにく, ほうれん草, もやし, にんじん, だいこん, ねぎ	757 kcal 28.5 g 21.9 g 2.5 g
7	水	ごはん	○	ハッシュドポーク 白玉入りフルーツポンチ	牛乳, 豚肉	ごはん, 油, じゃがいも, 砂糖, 白玉団子	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, バイアッパル, バナナ, みかん	827 kcal 23.8 g 18.2 g 2.5 g
8	木	ごはん	○	【ふるさと給食・お月見献立】 ふりかけ（のりたま） いかじゃが 豚肉と白菜の味噌汁 お月見ゼリー	牛乳, いか, さつま揚げ, 豚肉, 絹揚げ, みそ	ごはん, 油, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖, ゼリー	だいこん, さやいんげん, はくさい, にんじん, ねぎ	793 kcal 31.8 g 17.4 g 3.6 g
9	金	横割り丸パン	○	【1週間早いけど・・・新人戦応援献立！！】 トンカツ パックソース ポイルキャベツ もずく中華スープ レモンタルト	牛乳, 豚肉, 豆腐, もずく	パン, 油, でん粉, レモンタルト	キャベツ, はくさい, にんじん, しいたけ, えのき, ねぎ	801 kcal 29.2 g 29.7 g 3.8 g
12	月	ごはん	○	鶏そぼろ 野菜の胡麻味噌スープ 果物（オレンジ）	牛乳, 鶏肉, 豚肉, みそ	ごはん, 油, 砂糖, でん粉, じゃがいも, ごま	しょうが, にんじん, にんにく, キャベツ, たまねぎ, もやし, えのき, とうもろこし, オレンジ	769 kcal 36.4 g 17.5 g 2.4 g
13	火	ココアパン	○	【ふるさと給食】 マカロニサラダ 洋風おでん	牛乳, ハム, ソーセージ, さつま揚げ, ささかまぼこ, ごぼうちぎり揚げ	パン, マカロニ, マヨネーズ, こんにゃく, 砂糖	にんじん, きゅうり, とうもろこし, だいこん, キャベツ	845 kcal 30.2 g 42.0 g 4.4 g
14	水	ごはん	○	麻婆豆腐 春雨の中華サラダ	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ, ハム, 卵	ごはん, 油, でん粉, 春雨, 砂糖, ごま, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, にら, ねぎ, しいたけ, たけのこ, もやし, きゅうり	832 kcal 30.6 g 23.2 g 4.0 g
15	木	低塩パン	○	クリームシチュー ツナサラダ ゼリー（アセロラ）	牛乳, 鶏肉, チーズ, 脱脂粉乳, まぐろ	パン, 油, じゃがいも, ドレッシング	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ブロッコリー, きゅうり, とうもろこし	781 kcal 31.1 g 26.9 g 2.8 g
16	金	ごはん	○	【ふるさと給食】 マグロのしぐれ煮 ごま和え 根菜汁	牛乳, まぐろ, 鶏肉, みそ	ごはん, 油, 砂糖, ごま, さといも, でん粉	ほうれん草, もやし, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	747 kcal 35.2 g 15.7 g 2.8 g
17	土	市新人大会（お弁当の有無は学年・部活毎にご確認ください。）						
20	火	振替休業日（9月17日分）						
21	水	お弁当の日（市新人大会予備日）						
22	木	ごはん	○	さんまの甘露煮 茎わかめの炒め煮 ひき菜汁	牛乳, さんま甘露煮, 豚肉, くさわかめ, 大豆, 油揚げ, みそ	ごはん, 油, 砂糖	にんじん, たけのこ, しいたけ, だいこん, ほうれん草	761 kcal 28.0 g 23.7 g 3.2 g
26	月	ごはん	○	【ふるさと給食】 お魚カレー わかめのさっぱりサラダ ミニゼリー（シチリアレモン）	牛乳, 豚肉, まぐろ, わかめ, ちくわ	ごはん, 油, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, もやし, きゅうり	773 kcal 27.6 g 18.9 g 3.7 g
27	火	チーズパン	○	棒棒鶏サラダ えび団子の中華スープ アーモンドフィッシュ	牛乳, 鶏肉, えび入り団子	パン, 春雨, アーモンドフィッシュ	きゅうり, にんじん, もやし, はくさい, たけのこ, しいたけ, ねぎ	789 kcal 33.9 g 31.6 g 4.9 g
28	水	2・3学年のみ給食 ごはん	○	【ふるさと給食】 宮城県産味付のり 仙台油麩入り肉じゃが さつま揚げのごま酢和え	牛乳, のり, 豚肉, さつま揚げ	ごはん, あぶら油, 油, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖, ごま, ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, さやいんげん, きゅうり, もやし	761 kcal 27.0 g 18.3 g 2.8 g
29	木	2・3学年のみ給食 背割りソフトパン	○	ソース焼きそば わかめと卵のスープ キャラメルパンナコッタ	牛乳, 豚肉, わかめ, 豆腐, 卵	パン, 蒸し中華めん, 油, でん粉	もやし, キャベツ, たまねぎ, にんじん, ビーマン, ほうれん草, しいたけ, ねぎ	744 kcal 27.0 g 22.8 g 4.5 g
30	金	ごはん	○	【ふるさと給食】 かつおの南蛮漬け もやしのゆかり和え 豚汁	牛乳, かつお, 豚肉, 豆腐, みそ	ごはん, でん粉, 小麦粉, 油, 砂糖, さといも, こんにゃく	ビーマン, パプリカ, たまねぎ, もやし, はくさい, だいこん, にんじん, ごぼう	790 kcal 35.2 g 21.1 g 2.9 g

※都合により献立を変更する場合があります。 ※太字はふるさと給食です。