

3月給食だより (小学校)

今年度も残り1か月となりました。学習、生活などさまざまな面で1年間のまとめの月です。これまで、食についてさまざまなことをおたよりでお伝えしてきました。これまで学んだことをふりかえって今後の生活に活かしましょう。

平成31年 3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。

今月の食育相談日
3月19日（火）

「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、電話をくださるも、お気軽にご相談下さい。（TEL24-9409）

こんだて

※栄養価の表示
エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
食塩(g)

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	
			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金	牛乳	わかめごはん	さわらのバンバンジーソース くきわかめのいりに すましじる ひなあられ	さわら、油揚げ、かつお節、絹ごし豆腐	牛乳、くきわかめ、だし昆布	にんじん、 糸みつば	干し椎茸、しょうが、大豆もやし、 ねぎ 、たまごたけ、こんにやく	ごはん 、上白糖、きび砂糖、でん粉、ひなあられ	ごま、ごま油、サラダ油	608 27.1 17.5 2.8
4月	牛乳	ごはん	とんかつ バックソース こまつなとコーンのサラダ けんちんじる りんごゼリー★	豚肉、木綿豆腐、まぐろ油漬、かつお節、だいず	牛乳、だし昆布	こまつな、にんじん	キャベツ、コーン、だいこん、 ねぎ 、こんにやく、りんご	ごはん 、じゃがいも、パン粉、でん粉	サラダ油、ごま油	655 23.0 20.8 1.9
5火	牛乳	ごはん	たまごやきのあんかけ ごもくきんびら キャベツとあぶらあげのみそしる コーヒーきゅうにゅうのもと	鶏卵、油揚げ、かつお節、鶏肉、さば節、 みそ 、木綿豆腐	牛乳、煮干し	にんじん	ごぼう、きぬさや、れんこん、 ねぎ 、キャベツ、こんにやく	ごはん 、上白糖、でん粉	ごま、サラダ油	629 25.1 18.3 2.3
6水	牛乳	ミルクパン	とりにくのトマトソースかけ ジャーマンポテト やさいスープ	鶏肉、バラベーコン、豚肉	牛乳	にんじん、パセリ	玉葱、キャベツ、だいこん、セロリ、しょうが	ミルクパン、上白糖、じゃがいも	バター、サラダ油	629 27.4 21.9 2.8
7木	牛乳	ごはん	ポテトコロケ バックソース はるさめのいためもの とうふスープ てつきょうかヨーグルト★	豚肉、ショルダーベーコン、絹ごし豆腐、なると巻	牛乳、ヨーグルト	にんじん、にら	しょうが、キャベツ、もやし、干し椎茸、はくさい、たけのこ、 ねぎ 、 きくらげ 、玉葱	ごはん 、砂糖、じゃがいも、春雨、パン粉、きび砂糖	サラダ油、ごま油	656 20.8 17.8 2.5
8金	牛乳	むぎごはん	だいずとごさかなのごまがらめ だいこんサラダ チキンカレー	だいず、鶏肉、いんげん豆	牛乳、かえり煮干し、チーズ、スキムミルク	にんじん、ブロッコリー	えだまめ、だいこん、コーン、にんにく、玉葱、グリーンピース、りんごピューレ	ごはん 、米粒麦、上白糖、じゃがいも	アーモンド、ごま、サラダ油	716 25.2 20.9 2.3
11月	牛乳	ごはん	さばのごまふうみやき にくじゃが もずくのすましじる	さば、 みそ 、豚肉、絹ごし豆腐、かつお節	牛乳、もずく、だし昆布	にんじん、 糸みつば	しょうが、 ねぎ 、玉葱、えだまめ、たけのこ、たまごたけ、干し椎茸、こんにやく	ごはん 、上白糖、じゃがいも、きび砂糖	ごま、サラダ油	661 27.1 21.8 2.9
12火	牛乳	ごはん	はるまき まめもやしのナムル マーボーどうふ イトきゅうしょうくひ	木綿豆腐、豚肉、鶏肉、だいず、 みそ	牛乳	こまつな、にんじん、にら	キャベツ、玉葱、もやし、たけのこ、しょうが、大豆もやし、 ねぎ 、干し椎茸、にんにく	ごはん 、小麦粉、上白糖、春雨、きび砂糖、でん粉	ごま、ごま油、サラダ油	675 26.5 22.9 3.6
13水	牛乳	よこわりまるパン	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、バラベーコン	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 、玉葱、コーン、しょうが、にんにく	横割り丸パン、上白糖、じゃがいも	バター、サラダ油	696 26.4 29.5 3.2
14木	牛乳	ごはん	ホキフライ バックソース ひじきとごぼうのいりに だいこんのみそしる きよみオレンジ	ホキ、木綿豆腐、さつま揚げ、かつお節、油揚げ、 みそ	牛乳、ひじき、だし昆布、煮干し	にんじん	ごぼう、コーン、だいこん、 ねぎ 、こんにやく、清見オレンジ	ごはん 、上白糖、パン粉、小麦粉、でん粉	サラダ油	624 24.0 17.9 2.2
15金	牛乳	ごはん	ドライカレー フルーツヨーグルトあえ きのこのスープ	豚肉、だいず、鶏レバー、ショルダーベーコン、木綿豆腐	牛乳、ヨーグルト	にんじん、青ピーマン	玉葱、にんにく、しょうが、りんごピューレ、黄桃缶、みかん缶、パン缶、 ねぎ 、干し椎茸、えのきたけ、たまごたけ、たけのこ	ごはん 、上白糖	サラダ油	639 28.8 15.2 2.4
18月	牛乳	ごはん	チーズいりささかまのピカタ ぶたにくときこののりからいため ワンタンスープ おいわいこうはくゼリー★ ぞつぎょうおれい きゅうしょうく	笹かま、鶏卵、豚肉、だいず、ショルダーベーコン、豆乳	牛乳、チーズ、あおさ粉	にんじん	たまごたけ、ぶなしめじ、にんにく、たけのこ、えだまめ、干し椎茸、もやし、はくさい、 ねぎ 、いちご	ごはん 、小麦粉、砂糖、きび砂糖、ワンタン	ごま油	636 28.5 15.5 2.8
19火	牛乳	ごはん	ポテトとレバーのケチャップあえ キャベツのおかかあえ とりにくとはくさいのスープ	鶏レバー、かつお節、鶏肉、絹ごし豆腐	牛乳	にんじん	えだまめ、キャベツ、もやし、はくさい、 ねぎ 、ぶなしめじ、しょうが	ごはん 、じゃがいも、きび砂糖、でん粉	サラダ油、ごま油	601 22.5 17.4 2.2
20水	牛乳	パンキンパン	ポーシューマイ（2こ） かいそうサラダ やきそば	豚肉	牛乳、わかめ、とさかのり、こんぶ	にんじん、青ピーマン	きゅうり 、キャベツ、コーン、もやし、玉葱、しょうが、だいこん	パンキンパン、やきそば、砂糖、でん粉、小麦粉	サラダ油、ごま油	700 25.6 21.6 3.5

※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、東松島市の地場産物です。

※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。

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）

- 6日（水） 全中学校3年
- 8日（金） 全中学校
- 11日（月）以降 全中学校3年生
- 19日（火） 全小学校
- 20日（水） 全小学校6年生