

# 3月給食だより (中学校)

いよいよ、今年度最後の月となりました。学習、生活などさまざまな面で1年間のまとめの月です。給食時間中にも、苦手な物が食べられるようになったり、その月の給食目標を達成することができたりなど、みなさんはたくさん成長できたと思います。今の教室で、友達や先生と給食を食べるのもあと少しです。思い出に残る、たのしい給食時間を過ごしましょう。

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。

「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よし、電話をくださるもよし、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 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 若布 ごはん	さわらのバンバンジーソース 荳わかめの炒り煮 すまし汁 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、 <b>糸みつば</b>	干し椎茸、しょうが、大豆もやし、 <b>ねぎ</b> 、たまごたけ、こんにゃく	<b>ごはん</b> 、上白糖、きび砂糖、でん粉、ひなあられ	ごま、ごま油、サラダ油	775 32.8 19.9 3.5
4月	牛乳 ごはん	とんかつ バックソース 小松菜とコーンのサラダ けんちん汁 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	<b>ごまつな</b> 、にんじん	キャベツ、コーン、だいこん、 <b>ねぎ</b> 、こんにゃく、りんご	<b>ごはん</b> 、じゃがいも、パン粉、でん粉	サラダ油、ごま油	838 28.0 24.3 2.2
5火	牛乳 ごはん	卵焼きのあんかけ 五目きんぴら キャベツと油揚げの味噌汁 コーヒー牛乳の素	鶏卵、油揚げ、かつお節、鶏肉、さば節、 <b>みそ</b> 、木綿豆腐	牛乳、煮干し	にんじん	ごぼう、きぬさや、れんこん、 <b>ねぎ</b> 、キャベツ、こんにゃく	<b>ごはん</b> 、上白糖、でん粉	ごま、サラダ油	846 32.4 23.1 3.1
6水	牛乳 ミルク パン	鶏肉のトマトソースかけ ジャーマンポテト 野菜スープ	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	793 33.7 26.8 3.4
7木	牛乳 ごはん	ポテトコロケ バックソース 春雨の炒め物 豆腐スープ いちごのお祝いデザート★	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、 <b>ねぎ</b> 、 <b>きくらげ</b> 、玉葱、いちご	<b>ごはん</b> 、砂糖、じゃがいも、春雨、パン粉、きび砂糖	サラダ油、ごま油	871 22.9 24.9 3.1
8金	牛乳 麦ごはん	大豆と小魚のごまがらめ 大根サラダ 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	<b>ごはん</b> 、米粒麦、上白糖、じゃがいも	アーモンド、ごま、サラダ油	915 30.7 24.9 2.9
11月	牛乳 ごはん	さばのごま風味焼き 肉じゃが もずくのすまし汁	さば、 <b>みそ</b> 、豚肉、絹ごし豆腐、かつお節	牛乳、もずく、だし昆布	にんじん、 <b>糸みつば</b>	しょうが、 <b>ねぎ</b> 、玉葱、えだまめ、たけのこ、たまごたけ、干し椎茸、こんにゃく	<b>ごはん</b> 、上白糖、じゃがいも、きび砂糖	ごま、サラダ油	854 33.2 25.7 3.5
12火	牛乳 ごはん	春巻き 豆もやしのナムル マーボー豆腐	木綿豆腐、豚肉、鶏肉、だいず、 <b>みそ</b>	牛乳	<b>ごまつな</b> 、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、 <b>ねぎ</b> 、干し椎茸、にんにく	<b>ごはん</b> 、小麦粉、上白糖、春雨、きび砂糖、でん粉	ごま、ごま油、サラダ油	879 32.7 27.6 4.5
13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、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、 <b>きゅうり</b> 、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	845 31.4 30.0 4.0
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煮 だいこんの味噌汁 清見オレンジ	ホキ、木綿豆腐、さつま揚げ、かつお節、油揚げ、 <b>みそ</b>	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、 <b>ねぎ</b> 、こんにゃく、清見オレンジ	<b>ごはん</b> 、上白糖、パン粉、小麦粉、でん粉	サラダ油	800 29.4 20.7 2.8
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、 <b>ねぎ</b> 、干し椎茸、えのきたけ、たまごたけ、たけのこ	<b>ごはん</b> 、上白糖	サラダ油	823 35.3 17.4 2.9
18月	牛乳 ごはん	チーズ入りささかまのピカタ 豚肉ときのこのピリ辛炒め ワンタンスープ 鉄強化ヨーグルト★	笹かま、鶏卵、豚肉、だいず、ショルダーベーコン	牛乳、チーズ、あおさ粉、ヨーグルト	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、 <b>ねぎ</b>	<b>ごはん</b> 、小麦粉、砂糖、きび砂糖、ワンタン	ごま油	804 37.0 17.0 3.3
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 鶏肉と白菜のスープ	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、 <b>ねぎ</b> 、ぶなしめじ、しょうが	<b>ごはん</b> 、じゃがいも、きび砂糖、でん粉	サラダ油、ごま油	769 27.3 19.0 2.8
20水	牛乳 パン パン	ポークシューマイ（3こ） 海藻サラダ 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	<b>きゅうり</b> 、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	898 31.1 26.8 4.6

※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