

2月 給食だより (中学校)

1年で最も寒い月と言われる2月ですが、節分・立春と春を迎える行事が続きます。体調をくずさないよう、「うがい・手洗い」をしっかりと、十分な栄養と休養を心がけ、かぜやインフルエンザに負けない丈夫な体をつくりましょう。

令和2年 2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。

■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)

- 4日(火) 矢本一中3年
矢本二中3年
未来中3年
- 6日(木) 大曲小5年
- 10日(月) 西小5年1組
宮野森小
- 13日(木) 矢本二中3年
- 14日(金) 西小5年2組
- 18日(火) 桜華小5年・特支
- 20日(木) 矢本二中1・2年

◎よい姿勢ってなあに？

机に向かってまっすぐに座り、背筋を伸ばし、いすに深く腰掛けた姿勢が、よい姿勢です。足は組んだりせずに、床に付けましょう。ひじを机についたり、おわんを持たないで食べたり、手を机の上に出さないで食べる姿勢は、よい姿勢とはいえません。背中を曲げずによい姿勢で食べると、おなかの中や胃や腸もつぶれずに、食べ物の消化がよくなります。

今月の食育相談日 2月19日(水)

「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)

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	
7 金	牛乳 ごはん	ポークシューマイ(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	ごまつな にんじん にら	玉葱 大豆もやし 干し椎茸,生姜 にんにく,長ねぎ	ごはん 上白糖 きび砂糖 でん粉 小麦粉	ごま ごま油 サラダ油	875 34.4 27.7 4.5
10 月	牛乳 ごはん	鶏ささみのレモン煮 茎わかめの炒り煮 ひきな汁 りんご	鶏ささみ さつま揚げ かつお節 油揚げ,みそ 木綿豆腐	牛乳 くきわかめ 煮干し	にんじん	レモンジュース 干し椎茸,長ねぎ こんにやく,りんご 大豆もやし だいこん	ごはん,でん粉 上白糖 きび砂糖 じゃがいも まめふ	白絞油 サラダ油	819 37.9 18.0 2.7
12 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	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,玉葱 きゅうり,コーン	横割り丸パン 上白糖 じゃがいも パン粉	バター サラダ油	868 32.1 31.1 4.3
13 木	牛乳 ごはん	赤魚の照り焼き 結び昆布の五目煮 すいとん汁	赤魚,鶏肉 大豆,かつお節 高野豆腐	牛乳 昆布	にんじん	生姜,えだまめ ごぼう,こんにやく だいこん 長ねぎ,干し椎茸	ごはん 上白糖 でん粉 きび砂糖 すいとん	サラダ油	802 35.3 14.7 3.3
14 金	牛乳 ごはん	♡バレンタイン給食♡ ハートのポテトコロケ/バック ソース キャベツのおかかあえ えのきたけの味噌汁 ハートのチョコプリン★	かつお節 木綿豆腐 みそ 鶏肉,豚肉 豆乳	牛乳 煮干し	にんじん	キャベツ,もやし えのきたけ 玉葱,長ねぎ	ごはん じゃがいも きざみふ パン粉,小麦粉 でん粉 グラニュー糖	白絞油	838 24.8 22.0 2.6
17 月	牛乳 ごはん	鶏肉の中華から揚げ わかめとツナの和え物 みつばと卵のスープ	鶏肉 まぐろ油漬け 鶏卵 木綿豆腐	牛乳 わかめ	ごまつな 糸みつば にんじん	長ねぎ,生姜 きゅうり,もやし えのきたけ きくらげ	ごはん でん粉 きび砂糖	白絞油 ごま油	791 37.3 22.0 3.7
18 火	牛乳 ごはん	チーズ入り笹かまのピカタ チャーシャン豆腐 キムチ豚汁	笹かま 鶏卵,豚肉 厚揚げ,みそ 木綿豆腐	牛乳 あおさ チーズ	にんじん 青ピーマン	玉葱,干し椎茸 たけのこ はくさい,だいこん えのきたけ	ごはん 小麦粉 上白糖 じゃがいも	サラダ油	782 36.7 17.6 3.9
19 水	牛乳 ツイスト パン	ホキフライ/バックソース ブロッコリーサラダ 大根のスープ煮 鉄強化ヨーグルト★	ホキ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ,きゅうり セロリ,生姜 だいこん,玉葱	ツイストパン じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉	白絞油 サラダ油	777 30.4 26.3 3.5
20 木	牛乳 ごはん	さばのごま風味焼き きんぴらごぼう 白菜と油揚げの味噌汁	さば,みそ 豚肉,油揚げ かつお節 木綿豆腐	牛乳 煮干し	にんじん	生姜,長ねぎ ごぼう,はくさい こんにやく	ごはん 上白糖 きび砂糖	ごま サラダ油	839 32.5 28.9 2.6
21 金	牛乳 ごはん	ドライカレー フルーツヨーグルトあえ 豆腐スープ	豚肉,大豆 レバー,そばろ 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 青ピーマン	玉葱,にんにく,生姜 りんごピューレ みかん缶,パイン缶 黄桃缶,はくさい たけのこ,長ねぎ	ごはん 上白糖	サラダ油 ごま油	809 32.5 17.1 2.8
25 火	牛乳 ごはん	春巻き 豚肉とこんにやくのみそ炒め 塩ワタンスープ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん こねぎ	にんにく,生姜 玉葱,こんにやく えだまめ,はくさい もやし,たけのこ キャベツ,椎茸	ごはん,でん粉 きび砂糖,米粉 ワタンスープ,砂糖 小麦粉,春雨	白絞油 ごま油 ショートニング	869 27.4 27.6 3.1
26 水	牛乳 米粉 パン	オムレツのトマトソース 海藻サラダ やきそば	鶏卵 豚肉	牛乳 赤とさか ふのり,昆布 茎わかめ わかめ	にんじん 青ピーマン	玉葱,きゅうり だいこん,コーン もやし,キャベツ 生姜	米粉パン 上白糖 焼きそば麺	バター サラダ油 大豆油	833 34.1 20.4 4.9
27 木	牛乳 ごはん	さわらのパンバンジーソース もやしとウィンナーのソテー 卵スープ	さわら ウィンナー 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん 青ピーマン ごまつな	長ねぎ,生姜 もやし,玉葱	ごはん 上白糖 でん粉	ごま ごま油 サラダ油	780 32.5 23.4 3.2
28 金	牛乳 麦ごはん	キャベツメンチカツ コールスローサラダ ハッシュドポーク	鶏肉,豚肉 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん	キャベツ,きゅうり コーン,玉葱 グリーンピース ぶなしめじ	ごはん 米粒麦 じゃがいも 砂糖,パン粉	白絞油 サラダ油	986 26.8 29.9 4.5

※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	
3 月	牛乳 ごはん	いわし香味フライ/バックソース 小松菜のツナ和え だいこんの味噌汁 福豆	まぐろ油漬け 油揚げ,みそ かつお節 木綿豆腐,大豆 いわしたらいか	牛乳 煮干し あおさ	ごまつな にんじん	もやし,キャベツ だいこん,長ねぎ 玉葱	ごはん でん粉 パン粉 砂糖,小麦粉 もち米	白絞油	814 32.2 23.0 2.8
4 火	牛乳 ごはん	厚焼たまごのそぼろあんかけ 炒めビーフン きのこのスープ	鶏肉,木綿豆腐 ロースハム ショルダーベーコン 鶏卵	牛乳	にんじん 青ピーマン	生姜,キャベツ,玉葱 干し椎茸,えのきたけ たもぎたけ たけのこ,長ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉 ビーフン	ごま油 サラダ油	777 29.5 20.4 3.1
5 水	牛乳 ミルク パン	鶏肉アップルソース ジャーマンポテト 野菜スープ コーヒー牛乳の素	鶏肉 バラベーコン 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	りんごピューレ 玉葱,キャベツ だいこん セロリ,生姜	ミルクパン きび砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター	815 36.3 27.6 3.7
6 木	牛乳 ごはん	ますのねぎソース ひじきとごぼうのいり煮 ごま入りもやしスープ ヨーグルト★	ます さつま揚げ かつお節 豚肉,みそ	牛乳 ひじき だし昆布 ヨーグルト	にんじん	長ねぎ,ごぼう こんにやく えだまめ,玉葱 もやし,コーン 生姜	ごはん きび砂糖 上白糖 じゃがいも	ごま油 サラダ油 ごま	851 37.0 18.9 3.2

※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。