

# 4月給食だより (中学校)

いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。

## ■ 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)

- 9日(木) 東小、大曲小、赤井小、大塩小、西小、南小、桜華小1年、宮野森小
- 10日(金) 大塩小1年、桜華小1年
- 13日(月) 桜華小1年
- 14日(火) 桜華小1年
- 20日(月) 全中学校
- 24日(金) 西小
- 27日(月) 大曲小、桜華小
- 28日(火) 西小、宮野森小

令和2年 4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  
4月17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よし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

# 献立表

※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	献立名 ★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・大豆製品	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		
9月	牛乳	ごはん	セルフチャーハン・具キャベツのごま炒め豆腐スープヨーグルト★	豚肉、えび油揚げ、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	玉ねぎ、 <b>長ねぎ</b> 、コーン、たけのこ、グリーンピース、キャベツ、もやし、はくさい	ごはん、上白糖	サラダ油、ごま油	830 36.0 21.1 3.4
10日	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、旬の果物「デコボン」	鶏ささみ、さつま揚げ、かつお節、木綿豆腐、油揚げ、 <b>みそ</b>	牛乳、茎わかめ、煮干し	にんじん	レモンジュース、干し椎茸、デコボン、こんにゃく、大豆もやし、だいこん、 <b>長ねぎ</b>	ごはん、でん粉、上白糖、豆麩、きび砂糖、じゃがいも	白絞油、サラダ油	805 38.1 18.0 2.7
13日	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、大豆、 <b>みそ</b> 、鶏肉	牛乳	ごまつな、にんじん、にら	大豆もやし、干し椎茸、生姜、にんにく、 <b>長ねぎ</b> 、キャベツ、玉ねぎ、もやし、たけのこ	ごはん、上白糖、きび砂糖、でん粉、春雨、小麦粉	白絞油、ごま、ラード、ごま油、サラダ油	889 31.7 29.5 4.4
14日	牛乳	ごはん	ハンバーグケチャップソース、結び昆布の五目煮、卵スープ	鶏肉、大豆、かつお節、絹ごし豆腐、鶏卵、豚肉	牛乳、昆布	にんじん、ごまつな	えだまめ、ごぼう、こんにゃく、玉ねぎ、 <b>きくらげ</b>	ごはん、きび砂糖、でん粉	サラダ油	798 30.6 21.4 3.9
15日	牛乳	米粉パン	ポークシューマイ(3個)、海藻サラダ、やきそば	豚肉	牛乳、わかめ、茎わかめ、昆布、ふのり、赤とさか	にんじん、青ピーマン	<b>きゅうり</b> 、だいこん、コーン、もやし、玉ねぎ、キャベツ、生姜	米粉パン、 <b>焼きそば類</b> 、でん粉、上白糖	サラダ油	867 34.5 23.8 4.8
16日	牛乳	お赤飯、ごま塩	赤魚の照り焼き、ひじきとごぼうのいり煮、東松島産みつばのすまし汁、ミニパフェ★	赤魚、さつま揚げ、かつお節、絹ごし豆腐、あずき、卵	牛乳、ひじき、だし昆布、わかめ	にんじん、絹さや、 <b>赤みつば</b>	生姜、ごぼう、コーン、こんにゃく、干し椎茸、えのきたけ、 <b>長ねぎ</b> 、いちご	ごはん、もち米、上白糖、でん粉、花麩、小麦粉	サラダ油、ごま	838 33.1 19.9 3.9
17日	牛乳	麦ごはん	大豆と小魚のごまがらめ、ブロッコリーサラダ、ポークカレー	大豆、豚肉、いんげん豆	牛乳、かえり煮干し、スキムミルク、チーズ	ブロッコリー、にんじん	えだまめ、キャベツ、 <b>きゅうり</b> 、玉ねぎ、生姜、にんにく、グリーンピース、りんご、ビュレ	ごはん、米粒麦、上白糖、じゃがいも	アーモンド、白絞油、ごま、サラダ油	902 30.3 24.2 3.0
20日	牛乳	中 学 校 給 食 な し								
21日	牛乳	ごはん	ますのねぎソース、肉じゃが、キャベツと油揚げの味噌汁	ます、豚肉、油揚げ、かつお節、 <b>みそ</b> 、木綿豆腐	牛乳、煮干し	にんじん	<b>長ねぎ</b> 、玉ねぎ、こんにゃく、えだまめ、キャベツ、生姜	ごはん、きび砂糖、じゃがいも、砂糖	ごま油、ごま、サラダ油	845 39.7 20.2 2.9
22日	牛乳	ミルクパン	オムレツのケチャップソース、きのこペンネのソテー、大根のスープ煮、さけるチーズ	ロースハム、鶏肉、鶏卵	牛乳、チーズ	にんじん、青ピーマン、パセリ	ぶなしめじ、玉ねぎ、にんにく、セロリ、生姜、だいこん	ミルクパン、きび砂糖、ペンネ、じゃがいも、上白糖	オリーブ油、サラダ油、白絞油	837 32.5 33.4 4.4
23日	牛乳	ごはん	さわら磯辺フライ、バックソース、イトくんサラダ、かき玉汁	鶏卵、絹ごし豆腐、かつお節、さわら	牛乳、だし昆布、あおさ粉	ごまつな、にんじん、 <b>赤みつば</b>	もやし、キャベツ、 <b>きゅうり</b> 、干し椎茸	ごはん、でん粉、パン粉、小麦粉	白絞油	792 29.8 22.8 1.9
24日	牛乳	ごはん	ドライカレー、フルーツヨーグルトあえ、ワカメスープ	豚肉、大豆、鶏レバー、絹ごし豆腐	牛乳、ヨーグルト、わかめ	にんじん、青ピーマン	玉ねぎ、にんにく、生姜、 <b>長ねぎ</b> 、干し椎茸、りんご、ビュレ、みかん、缶、黄桃缶、パイナップル、たけのこ	ごはん、上白糖	サラダ油、ごま	796 31.9 15.7 3.1
27日	牛乳	ごはん	チーズ入り笹かまのピカタ、炒めビーフン、ごま入りもやしスープ	笹かま、鶏卵、ロースハム、豚肉、 <b>みそ</b>	牛乳、あおさ粉、チーズ	にんじん、青ピーマン	生姜、キャベツ、玉ねぎ、もやし、コーン	ごはん、小麦粉、ビーフン、じゃがいも	ごま油、サラダ油、ごま	794 29.9 17.6 3.7
28日	牛乳	ごはん	さばの味噌煮、東松島産小松菜のツナ和え、けんちん汁	さば、みそ、まぐろ油漬、木綿豆腐、かつお節	牛乳、だし昆布	ごまつな、にんじん	もやし、キャベツ、だいこん、 <b>長ねぎ</b> 、こんにゃく	ごはん、じゃがいも、でん粉、上白糖	ごま油	826 33.7 24.0 2.8
30日	牛乳	ごはん	ローストンカツ、バックソース、もやしとウインナーのソテー、白菜と油揚げの味噌汁	ウインナー、油揚げ、かつお節、 <b>みそ</b> 、木綿豆腐、豚肉	牛乳、煮干し	にんじん、青ピーマン	もやし、はくさい、 <b>長ねぎ</b>	ごはん、パン粉、小麦粉	白絞油、サラダ油	828 30.5 29.3 2.8

※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。

## 東松島市の学校給食

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日ごろの食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。

○ごはん(週4回)  
東松島市産の『ひとめぼれ一等米』を炊いています。白いごはんのほかに、麦ごはんなどもあります。

○パン(週1回)  
無漂白の学校給食用小麦粉を使用し、その30%に県内産小麦粉『ゆきちから』が使われています。県内産『ひとめぼれ』を使用した米粉パンも登場します。

○副食(おかず)  
煮物、和え物、揚げもの、焼き物、汁物など「和食」を中心にバラエティに富んだ料理を心がけています。汁物は、かつお節や煮干し、昆布のだしをきかせ、薄味でもおいしく食べられるよう工夫しています。行事食、郷土料理、季節感のある料理も取り入れています。ほとんどの食材は、東松島産、宮城県産、国内産のものを使っています。

○牛乳  
日々成長している子どもたちに必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質を補うために、宮城県産の牛乳が毎日つきます。給食のない日でもおうちで1日1本(200cc)を飲むようにしましょう。アレルギーをお持ちのお子さんは、カルシウムを多く含む食品を意識して摂るようにしましょう。

★イト給食の日について★  
毎月1回程度、東松島市産の特産品(地場産品)をたくさん使用した給食を提供しています。

令和2年度  
東松島市学校給食費(1食あたり)  
小学校 275円 / 中学校 335円  
(食材費のみに使用)

## アレルギー対応食について

アレルギー対応食は「アレルギー室」で専門の栄養士・調理員が調理しています。対応しているのは、以下の2種類です。

- A 卵・乳除去
  - B 卵・乳・えび・かに除去
- 除去して、代わりに別の材料を使用して調理します。(卵のみ、えびのみなど単品の除去はしていません。)

※アレルギー対応食実施の条件※

- ①医師の診断・検査により、食物アレルギーと診断されている。(学校生活管理指導表の提出)
- ②アレルギーが特定され、医師から食事療法を指示されている。
- ③家庭でも原因食品の除去など、食事療法を行っている。

ご相談は随時受け付けますが、ご相談を受けてから対応までの手続きに時間がかかります。詳しいことは、各小中学校および学校給食センターにお問い合わせください。

## 東松島市の学校給食では以下の食材を使用していません

- アレルギー特定原材料  
そば・落花生
- 特定原材料に準ずる  
あわび・いくら・カシューナッツ・くるみ  
キウイフルーツ・バナナ・まつたけ・やまいも

イト給食の日

