

1月 給食だより (小学校)

あけましておめでとうございます。いよいよ今年度も残すところ3か月を切りました。引き続き、おいしく安心・安全な給食作りに留意したいと思います。よろしく願いいたします。1年間の総まとめとなる3学期は、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節のため、健康管理には、さらに注意が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調をくずしやすくなりますので、早寝早起きをし、朝ごはんを食べて登校しましょう。

平成31年 1月号
東松島市学校給食センター（愛称ハッピー）
※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 1月18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）

全国学校給食週間中に市内産や石巻管内の食材、東松島市と友好姉妹都市である北海道更別村の特産品を使ったメニューを多く取り入れました。

24日(木) 茎わかめ、油麩、糸みつぼ

茎わかめは三陸産のもので、油麩は宮城県の登米地方で作られている油で揚げた麩で、全国的にもめずらしいものです。また、味噌汁に入れた糸みつぼは、東松島市産のもので、

25日(金) イート給食

(東松島産: 小松菜 わげ)
東松島の特産品をたくさん使った『イート給食』です。

28日(月) 笹かまぼこ、おくずかけ

笹かまぼこは、石巻市で作られたものです。おくずかけは、宮城県の郷土料理です。

29日(火) かぐや姫、あずき、納豆

この日のごはんは、大塩地区の木村さんが大切に育てた奇跡のお米であるかぐや姫です。あずきは友好姉妹都市である北海道更別村の特産品です。納豆は県産大豆を使って作られています。

30日(水) 石巻焼きそば

東松島で作られている、二度蒸した茶色いめん焼きそばです。

■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)
8日(火) 未来中のみ実施
28日(月) 東小5年1組
29日(火) 東小5年2組
30日(水) 東小5年3組、桜華小5年1組
31日(木) 桜華小5年2組、全中学校3年生

※栄養士の表示

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
食塩(g)

こんだて

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水	牛乳 ツイストパン	とりにくアップルソース ブロッコリーサラダ コーンスープ	鶏肉、 バラベーコン	牛乳、 スキムミルク	ブロッコリー、 にんじん、 パセリ	りんごピューレ、 玉葱、キャベツ、 きゅうり、コーン、 しょうが	ツイストパン、 きび砂糖、 じゃがいも	サラダ油、 バター	686 31.5 23.3 3.0

※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。

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		
10木	牛乳 ごはん	はるまき もやしとウィンナーのソテー みそワンタン	ウインナー、 豚肉、 みそ	牛乳	にんじん、 ピーマン、 にら	もやし、キャベツ、 コーン、にんにく、 ねぎ、玉葱、しょうが	ごはん、小麦粉、 はるさめ、米粉、 でん粉、上白糖 ワンタン	サラダ油、 ごま油	630 21.2 20.7 2.4
11金	牛乳 ごはん	ドライカレー フルーツヨーグルトあえ とうふスープ	豚肉、鶏レバー、 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、 ピーマン	玉葱、にんにく、しょうが、 りんごピューレ、ねぎ、 みかん缶、パイン缶、 黄桃缶、はくさい、 たけのこ、きくらげ	ごはん、 上白糖	サラダ油、 ごま油	630 26.5 15.6 2.3
15火	牛乳 ごはん	ポテトコロケ バックソース ひじきとごぼうのいりに ごまいりもやしスープ	さつまいも、 かつお節、 豚肉、みそ	牛乳、 ひじき、 だし昆布	にんじん	ごぼう、えだまめ、 玉葱、もやし、 コーン、こんにやく	ごはん、 上白糖、 じゃがいも、 パン粉	サラダ油、 ごま	632 20.6 16.8 2.6
16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 やさいスープ てつきょうかヨーグルト★	鶏肉、豚肉	牛乳、 ヨーグルト	にんじん、 ブロッコリー	キャベツ、きゅうり、 コーン、だいこん、 玉葱、セロリ、 しょうが、にんにく	横割り丸パン、 上白糖、 じゃがいも	サラダ油	623 27.5 24.4 3.4
17木	牛乳 ごはん	あつやきたまごのあんかけ にくじゃが ひきなじる	鶏卵、豚肉、 木綿豆腐、みそ 油揚げ、さば節、 かつお節	牛乳、 煮干し	にんじん	玉葱、えだまめ、 だいこん、ねぎ、 こんにやく	ごはん、上白糖、 でん粉、きび砂糖、 じゃがいも、 白玉めふ	サラダ油	646 26.4 17.9 2.4
18金	牛乳 むぎ ごはん	キャベツのメンチカツ バックソース わかめとツナのあえもの チキンカレー	豚肉、鶏肉、 まぐろ油漬け、 いんげん豆	牛乳、 わかめ、 チーズ、 スキムミルク	にんじん	キャベツ、きゅうり、 もやし、玉葱、にんにく、 グリーンピース、 りんごピューレ	ごはん、 米粒麦、でん粉、 じゃがいも、砂糖、 パン粉、小麦粉	サラダ油	744 25.9 22.8 3.2
21月	牛乳 ごはん	さばのねぎソース きんぴらごぼう たまごスープ りんご	さば、豚肉、 絹ごし豆腐、 鶏卵	牛乳	にんじん、 ごまつな	ねぎ、ごぼう、 玉葱、りんご、 こんにやく、しょうが	ごはん、 きび砂糖、 でん粉、砂糖	ごま油、 ごま、 サラダ油	677 25.4 24.2 2.8
22火	牛乳 ごはん	ホキフライ バックソース いためビーフン きのこのスープ	豚肉、ホキ、 ショルダーベーコン、 木綿豆腐	牛乳	にんじん、 ピーマン	しょうが、キャベツ、 玉葱、干し椎茸、 えのきたけ、ねぎ、 たけのこ、たまごたけ	ごはん、 ビーフン、 パン粉、小麦粉、 でん粉	ごま油、 サラダ油	619 24.3 17.7 2.6
23水	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 だいこんのスープに	鶏卵、 ボンレスハム、 鶏肉	牛乳	にんじん、 ピーマン、 パセリ	ぶなしめじ、玉葱、 にんにく、セロリ、 しょうが、だいこん	ミルクパン、 きび砂糖、砂糖、 ペンネマカロニ、 じゃがいも	オリーブ油、 バター、 サラダ油	608 24.4 22.8 3.2
24木	牛乳 ごはん	さんまのかばやき くきわかめのいりに あぶらふのみそしる	さんま、油揚げ、 かつお節、 木綿豆腐、みそ	牛乳、 くきわかめ、 煮干し	にんじん、 糸みつぼ	干し椎茸、 大豆もやし、 はくさい、 こんにやく	ごはん、 上白糖、でん粉、 きび砂糖、油麩、 じゃがいも	ごま、 サラダ油	665 26.3 26.9 2.5
25金	牛乳 ごはん	だいずとごさかなのごまがらめ まめもやしのナムル マーボーどうふ	だいず、 木綿豆腐、 豚肉、みそ	牛乳、 かえり煮干し	にんじん、 にら	えだまめ、 大豆もやし、 干し椎茸、しょうが、 にんにく、ねぎ	ごはん、 上白糖、 きび砂糖、 でん粉	アーモンド、 ごま、 ごま油、 サラダ油	649 30.1 20.6 3.4
28月	牛乳 ごはん	ささかまのいそべあげ むすびこんぶのごもくに おくずかけ	笹かま、鶏卵、 鶏肉、木綿豆腐、 だいず、油揚げ、 かつお節	牛乳、 あおさ、 昆布、 だし昆布	にんじん	えだまめ、ごぼう、 干し椎茸、たけのこ、 きぬさや、こんにやく	ごはん、天ぷら粉、 きび砂糖、 じゃがいも、 白玉めふ、 上白糖、でん粉	サラダ油	625 26.0 17.4 2.8
29火	牛乳 ごはん (かぐや ひめ)	ますのしおやき さつまいもとあずきのあまに はくさいのみそしる なっとう★	ます、あずき、 木綿豆腐、みそ、 油揚げ、納豆、 かつお節	牛乳、 煮干し	にんじん	はくさい、 ねぎ	ごはん、 さつまいも、 三温糖、 じゃがいも		664 32.1 16.7 2.6
30水	牛乳 こめこ パン	ポークシューマイ(2こ) だいこんサラダ やきそば	豚肉	牛乳	にんじん、 ブロッコリー、 ピーマン	だいこん、コーン、 もやし、玉葱、 キャベツ、しょうが	米粉パン、 やきそば、 でん粉、砂糖、 小麦粉	サラダ油	675 27.9 19.6 3.2
31木	牛乳 ごはん	とりささみのレモンに はるさめサラダ みそスープ	鶏ささみ、 ボンレスハム、 豚肉、みそ	牛乳	にんじん、 にら	レモンジュース、 きゅうり、キャベツ、 もやし、はくさい、 コーン、ねぎ、にんにく	ごはん、 でん粉、上白糖、 はるさめ、 きび砂糖	ごま、 ごま油、 サラダ油	616 28.5 17.6 3.0