

# 2月 給食だより (小学校)

2月には節分、そして立春があります。春の訪れを告げる月ですが、まだまだ寒い日が続きます。栄養のバランスがとれた食事をきちんととり、十分な睡眠と適度な運動を心がけ、寒さに負けないで元気に過ごしましょう。

平成31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。

## 今月の食育相談日 2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よし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

### 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(月) 宮野森小 全中学校3年生
- 14日(木) 二中3年生
- 19日(火) 西小3年生
- 21日(木) 二中1・2年生
- 27日(木) 大曲小6年生



## こんだて

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 ごはん	いわし、鶏卵、たら、まぐろ油漬、かつお節、イカ、だいず、えんどう豆	牛乳、だし昆布	ごま、ごま油、ごま油、ごま油	ごぼう、だいこん、ねぎ、こんにやく、りんご	ごぼう、だいこん、ねぎ、こんにやく、りんご	ごま、ごま油、ごま油、ごま油	638 28.9 21.0 2.1
4月	牛乳 ごはん	さば、豚肉、木綿豆腐、かつお節、みそ	牛乳、だし昆布	にんじん	ごぼう、だいこん、ねぎ、こんにやく、りんご	ごぼう、だいこん、ねぎ、こんにやく、りんご	ごま、ごま油、ごま油	651 25.7 18.2 2.2
5火	牛乳 ごはん	はるまき、もやしのピリからいため、みそワフタン	豚肉、みそ、だいず	にんじん	もやし、ねぎ、キャベツ、コーン、にんにく、しょうが、玉葱	ごぼう、春雨、上白糖、ワンタン、小麦粉、でん粉	ごま、ごま油、ごま油	616 23.3 17.8 2.5
6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	バラベーコン、鶏肉、豚肉	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	703 26.4 29.5 3.3

※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		
7木	牛乳 ごはん	ツナたまご焼きあんかけ、ぶたにくときのこのピリからいため、はくさいとあぶらあげのみそ、しそあじひじき	鶏卵、まぐろ油漬、豚肉、だし、油揚げ、みそ、かつお節、木綿豆腐	牛乳、煮干し、だし昆布、ひじき	にんじん	干し椎茸、ねぎ、ぶなしめじ、にんにく、たけのこ、えだまめ、はくさい	ごはん、上白糖、でん粉、きび砂糖	ごま油、サラダ油	610 30.2 18.0 3.0
8金	牛乳 むぎごはん	キャベツのメンチカツ、かいそうサラダ、ハッシュドポーク	豚肉、鶏肉	牛乳、わかめ、とさかのり、昆布、生クリーム	にんじん	きゅうり、キャベツ、コーン、玉葱、グリーンピース、ぶなしめじ	ごはん、米粒麦、でん粉、砂糖、じゃがいも、パン粉、小麦粉	サラダ油	745 23.2 23.3 4.0
12火	牛乳 ごはん	あかうおのバンバンジーソース、にくじゃが、みそスープ	赤魚、豚肉、みそ	牛乳、だし昆布	にんじん、にら	ねぎ、しょうが、玉葱、えだまめ、もやし、はくさい、コーン、にんにく、こんにやく	ごはん、上白糖、じゃがいも、きび砂糖	ごま、ごま油、サラダ油	617 27.9 15.2 3.1
13水	牛乳 ミルクパン	とりにくアップルソース、ブロッコリーサラダ、ミネストローネスープ	鶏肉、ショルダーベーコン、だいず	牛乳	ブロッコリー、にんじん、トマト、パセリ	りんご、ぶどう、玉葱、キャベツ、きゅうり、にんにく、セロリー、しょうが	ミルクパン、きび砂糖、じゃがいも、シエルマカロニ	サラダ油	619 30.4 21.6 2.8
14木	牛乳 ごはん	ハートのコロッケ、バックソース、もやしとウィンナーのソテー、たまごスープ	ウィンナー、絹ごし豆腐、鶏卵、豚肉	牛乳	にんじん、にら、ごま	もやし、玉葱、ぎくらげ	ごはん、でん粉、パン粉、じゃがいも、小麦粉、砂糖	サラダ油	634 19.9 21.6 2.3
15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、マーボー豆腐	木綿豆腐、豚肉、だいず、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	640 29.6 20.0 3.4
18月	牛乳 ごはん	とりささみのレモンにくきわかめのいりに、キャベツとあぶらあげのみそ	鶏ささみ、油揚げ、さつま揚げ、かつお節、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、大豆もやし、キャベツ、ねぎ、こんにやく	ごはん、でん粉、上白糖、きび砂糖	サラダ油	614 30.5 18.5 2.0
19火	牛乳 ごはん	ハガツオさいきょうやき、キャベツのごまいため、おくずかけ、てつきようかヨーグルト★	油揚げ、木綿豆腐、かつお節、はがつつお、みそ	牛乳、だし昆布、ヨーグルト	にんじん	キャベツもやし、干し椎茸、たけのこ、きぬさや、こんにやく	ごはん、上白糖、じゃがいも、白玉めふ、でん粉	サラダ油、ごま	635 30.1 16.6 1.7
20水	牛乳 こめこパン	オムレツのトマトソース、だいこんサラダ、やきそば	豚肉、鶏卵	牛乳	にんじん、ブロッコリー、青ピーマン	玉葱、だいこん、コーン、もやし、キャベツ、しょうが	米粉パン、上白糖、やきそば	バター、サラダ油	662 28.9 17.6 3.5
21木	牛乳 ごはん	ホキフライ、バックソース、むすびごんぶのごもくに、キムチとんじる	鶏肉、だいず、かつお節、豚肉、みそ、木綿豆腐、ほき	牛乳、昆布	にんじん	えだまめ、ごぼう、はくさい、だいこん、えのきたけ、玉葱、こんにやく	ごはん、きび砂糖、じゃがいも、パン粉、小麦粉、でん粉	サラダ油	636 26.3 17.6 2.9
22金	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、だいず、鶏レバー、木綿豆腐	牛乳、ヨーグルト、わかめ	にんじん、青ピーマン	玉葱、にんにく、ねぎ、しょうが、たけのこ、りんご、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、干し椎茸	ごはん、上白糖	サラダ油、ごま	622 26.9 14.4 2.3
25月	牛乳 ごはん	さばのごまふうみやき、ひじきとまめもやしのいりに、せんべい、いよかん	さば、みそ、さつま揚げ、鶏肉、かつお節	牛乳、ひじき	にんじん	しょうが、だいこん、ねぎ、大豆もやし、ごぼう、はくさい、ぶなしめじ、いよかん、干し椎茸、こんにやく	ごはん、上白糖、きび砂糖、かきせんべい	ごま、サラダ油	657 25.3 21.3 2.1
26火	牛乳 ごはん	とりにくのちゅうかからあげ、イトくんサラダ、えのきたけのみそ	鶏肉、木綿豆腐、かつお節、みそ	牛乳、煮干し	にんじん	ねぎ、しょうが、もやし、キャベツ、きゅうり、えのきたけ	ごはん、でん粉、きび砂糖、じゃがいも、庄内きざみ麩	サラダ油、ごま油	610 28.9 17.1 2.3
27水	牛乳 ココアパン	とうふハンバーグ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、アセロラゼリー★	豆腐、豚肉、ボンレスハム、鶏肉	牛乳	にんじん、青ピーマン、パセリ	ぶなしめじ、にんにく、玉葱、セロリー、しょうが、だいこん	ココアパン、きび砂糖、ペンネマカロニ、じゃがいも、パン粉	オリーブ油、バター、サラダ油	679 25.2 23.2 4.0
28木	牛乳 ごはん	チーズいりささかまのピカタ、チャーシュー豆腐、ひきなじる	笹かま、鶏卵、木綿豆腐、厚揚げ、豚肉、油揚げ、みそ、かつお節	牛乳、あおさ粉、煮干し、チーズ	にんじん、青ピーマン	玉葱、干し椎茸、たけのこ、ねぎ、だいこん	ごはん、小麦粉、上白糖、じゃがいも、白玉めふ	サラダ油	621 30.2 16.8 2.8