

1月 給食だより (中学校)

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えます。よろしくお願いたします。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 (愛称ハッピート)
※東松島市のホームページにも掲載しています。

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、糸みつば
茎わかめは三陸産のものです。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ばは、東松島市産のものです。

25日(金) イート給食
(東松島産: 小松菜、ねぎ)
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) かくや姫、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くや姫です。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

※栄養価の表示
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		
8 火	牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグトマトソース ジャーマンポテト ワカメスープ	豚肉、 バラベーコン、 木綿豆腐	牛乳、 わかめ	にんじん、 パセリ	玉葱、たけのこ、 ねぎ、干し椎茸	ごはん、 きび砂糖、 じゃがいも、 パン粉	バター、 ごま	797 25.0 21.5 4.2
9 水	牛乳	ツイストパン	鶏肉アップルソース 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	819 37.3 27.0 3.8

※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。

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)

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	春巻き 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	827 26.3 24.4 3.0
11 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、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	815 32.5 17.8 2.9
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煮 ごま入りもやしスープ	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	812 25.0 19.3 3.1
16 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 野菜スープ 鉄強化ヨーグルト★	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、セロリー、 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	716 30.0 24.6 4.0
17 木	牛乳	ごはん	厚焼卵のあんかけ 肉じゃが ひきな汁	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、 白玉まめふ	サラダ油	836 32.4 20.9 3.2
18 金	牛乳	麦ごはん	キャベツのメンチカツ バックソース 若布とツナの和え物 チキンカレー	豚肉、鶏肉、 まぐろ油漬、 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	924 30.5 25.6 3.9
21 月	牛乳	ごはん	さばのねぎソース きんぴらごぼう 卵スープ 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	876 30.9 28.7 3.5
22 火	牛乳	ごはん	ホキフライ バックソース 炒めビーフン 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	799 29.7 20.2 3.0
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 大根のスープ煮	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、セロリー、 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	728 28.7 26.5 4.1
24 木	牛乳	ごはん	さんまのかば焼き 茎わかめの炒り煮 油麩の味噌汁	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、 糸みつば	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	858 32.3 31.7 3.2
25 金	牛乳	ごはん	大豆と小魚のごまからめ 豆もやしのナムル マーボー豆腐	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	837 36.9 24.6 4.2
28 月	牛乳	ごはん	笹かまの磯辺揚げ 結び昆布の五目煮 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、 白玉まめふ、 上白糖、でん粉	サラダ油	806 31.6 20.0 3.5
29 火	牛乳	ごはん(かくやひめ)	ますの塩焼き さつまいもとあずきの甘煮 白菜の味噌汁 納豆★	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		863 40.0 19.6 3.3
30 水	牛乳	米粉パン	ポークシューマイ(3こ) 大根サラダ 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	810 32.9 22.5 4.0
31 木	牛乳	ごはん	鶏ささみのレモン煮 春雨サラダ 味噌スープ	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	798 34.1 20.5 3.5