

2月 給食だより (中学校)

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

※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	いわし香味フライ 小松菜のツナ和え かき玉汁 福豆	いわし、鶏卵、たら、まぐろ油漬け、絹ごし豆腐、かつお節、イカ、だいず、えんどう豆	牛乳、だし昆布	ごまつな、にんじん、糸みつば	もやし、玉葱、葉ねぎ、キャベツ、干し椎茸	ごはん、でん粉、パン粉、砂糖、小麦粉	サラダ油	816 34.5 23.8 2.5
4月	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 きんぴらごぼう けんちん汁 りんご	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	ごはん、きび砂糖、じゃがいも、上白糖、でん粉	ごま、サラダ油、ごま油	848 32.5 21.8 2.7
5火	牛乳	ごはん	春巻き もやしのピリ辛炒め みそワニタン	豚肉、みそ、だいず	牛乳	にら、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	ごはん、春雨、上白糖、ワンタン、小麦粉、でん粉	サラダ油、ごま油	810 28.7 20.8 3.2
6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	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	バター、サラダ油	869 32.2 34.9 4.3

※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	ツナ卵焼きあんかけ 豚肉ときのこのピリ辛炒め 白菜と油揚げの味噌汁 しそ味ひじき	鶏卵、まぐろ油漬け、豚肉、だいず、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	787 36.9 20.7 3.7
8金	牛乳	麦ごはん	キャベツのメンチカツ 海藻サラダ 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	927 26.9 26.2 5.0
12火	牛乳	ごはん	赤魚のハンバンジーソース 肉じゃが 味噌スープ	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	800 34.3 17.6 3.9
13水	牛乳	ミルクパン	鶏肉アップルソース 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、ビューレ、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	781 36.7 26.0 3.7
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 卵スープ	ウィンナー、絹ごし豆腐、鶏卵、豚肉	牛乳	にんじん、にら、ごまつな	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	791 23.6 23.7 2.7
15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	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	827 36.3 23.8 4.2
18月	牛乳	ごはん	鶏ささみのレモン煮 茎わかめの炒り煮 キャベツと油揚げの味噌汁	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	793 37.2 21.3 2.7
19火	牛乳	ごはん	ハガツオ西京焼き キャベツのごま炒め おくずかけ 鉄強化ヨーグルト★	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	805 36.0 18.9 2.0
20水	牛乳	米粉パン	オムレツのトマトソース 大根サラダ 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	795 34.3 19.9 4.4
21木	牛乳	ごはん	ホキフライ バックソース 結び昆布の五目煮 キムチ豚汁	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	821 32.2 20.3 3.5
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	804 32.6 16.3 2.9
25月	牛乳	ごはん	さばのごま風味焼き ひじきと豆もやしの炒り煮 せんべい汁 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、かやきせんべい	ごま、サラダ油	843 30.8 24.9 2.4
26火	牛乳	ごはん	鶏肉の中華から揚げ イトくんサラダ えのきたけの味噌汁	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	786 34.8 19.7 3.0
27水	牛乳	ココアパン	豆腐ハンバーグ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 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	846 30.6 27.7 4.9
28木	牛乳	ごはん	チーズ入笹かまのピカタ チャーシャン豆腐 ひきな汁	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	796 36.7 19.3 3.7