

3月 給食だより (小学校)



平成29年 3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。

食生活と健康 チェック!

この1年間を振り返ってみて、できていたことに○をつけましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べている</p>	<p>食事は好き嫌いをしないで残さず食べている</p>
<p>かむことを意識し、よくかんで食べている</p>	<p>1日3食、決まった時間に食べている</p>
<p>おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしている</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べている</p>
<p>食事の前に必ず手を洗っている</p>	<p>食事の後は歯を磨いている</p>
<p>早寝・早起きをし、睡眠を十分にとっている</p>	<p>運動をしたり、体を動かして遊んだりしている</p>

心と体の健康のためには、栄養バランスの良い食事と、規則正しい生活習慣が基本です。できなかったところは、意識して取り組むようにしましょう。



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(水)全中学校3年生
- 10日(金)全中学校
- 13日(月)以降全中学校3年生
- 17日(金)矢本東小、大曲小、赤井小、大塩小、矢本西小、赤井南小、桜華小、
- 21日(火)宮野森小、全小学校6年生
- 22日(水)以降全小学校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		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、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	
1水	牛乳 ココアパン	ハンバーグケチャップソース きのこペンネのソテー キャベツのスープに	豚肉、鶏肉、ロースハム	牛乳	にんじん、ピーマン、パセリ	ぶなしめじ、玉ねぎ、にんにく、セロリ、しょうが、キャベツ	ココアパン、上白糖、じゃがいも、ペンネマカロニ	650 25.5 24.9 3.5	
2木	牛乳 ごはん	かぼちゃコロツケ バックソース わかめとツナのあえもの ごまいりもやしスープ	まぐろ油漬、豚肉、みそ	牛乳、わかめ	かぼちゃ、ごま、にんじん	きゅうり、コーン、もやし、玉ねぎ	ごはん、じゃがいも、小麦粉、パン粉、でん粉	652 21.3 19.0 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。

今月の食育相談日 3月10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		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	
3金	牛乳 ごはん	さわらのパンパンジーソース くきわかめのいりに すましじる さんしょくひなゼリー★	さわら、油揚げ、かつお節、絹ごし豆腐、豆乳	牛乳、くきわかめ、だし昆布	にんじん、みそ	ねぎ、しょうが、干し椎茸、大豆もやし、たまごたけ、こんにやく	ごはん、上白糖、きび砂糖、でん粉	650 26.8 16.7 2.8	
6月	牛乳 ごはん	はるまき ごまつなのいそべあえ マーボーどうふ	木綿豆腐、豚肉、みそ	牛乳、のり、ひじき	にんじん、にら、ごまつな	もやし、ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、干し椎茸、しょうが、にんにく	ごはん、きび砂糖、でん粉、はるさめ、小麦粉	641 25.6 20.6 3.1	
7火	牛乳 ごはん	さばのみそに にくじゃが かきたまじる	さば、みそ、豚肉、卵、絹ごし豆腐、かつお節	牛乳、だし昆布	にんじん、みそ	玉ねぎ、えだまめ、干し椎茸、こんにやく	ごはん、じゃがいも、きび砂糖、でん粉	658 29.7 19.1 2.5	
8水	牛乳 こめこパン	えびシューマイ(2こ) かいそうサラダ やきそば	豚肉、えび、たら	牛乳、昆布、わかめ、とさかのり	にんじん、ピーマン	きゅうり、コーン、だいこん、もやし、玉ねぎ、キャベツ、しょうが	米粉パン、やきそば、小麦粉、でん粉	624 26.8 18.0 3.8	
9木	牛乳 わかめごはん	ぶたヒレカツ バックソース ひじきとごぼうのいりに えのきたけのみそじる	豚肉、みそ、さつま揚げ、かつお節、木綿豆腐、豆乳	牛乳、ひじき、だし昆布、煮干し	にんじん	ごぼう、ねぎ、えだまめ、えのきたけ、こんにやく	ごはん、上白糖、じゃがいも、きざみ麩、パン粉	606 25.2 16.4 2.3	
10金	牛乳 むぎごはん	だいたとごさかなのごまからめ コールスローサラダ ポークカレー	かえり煮干し、だいた、豚肉、いんげん豆ペースト	牛乳、チーズ、スキムミルク	にんじん	えだまめ、キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、しょうが、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	704 24.8 19.8 2.1	
13月	牛乳 ごはん	さけのねぎソース なのはなのおひたし キムチとんじる はくとうラフランスヨーグルト★	鮭、かつお節、豚肉、みそ、木綿豆腐	牛乳、ヨーグルト	なのはな、にんじん	ねぎ、もやし、キャベツ、はくさい、だいこん、玉ねぎ、えのきたけ、しょうが	ごはん、きび砂糖、じゃがいも	627 30.0 15.7 2.3	
14火	牛乳 ごはん	ささかまのいそべあげ もやしのピリからいため はるさめごもくスープ デコポン	笹かま、卵、豚肉、ショルダーベーコン、うずらの卵	牛乳、青のり	にんじん、にら	もやし、ねぎ、しょうが、たけのこ、はくさい、干し椎茸、デコポン	ごはん、天ぷら粉、上白糖、緑豆はるさめ	601 24.9 17.0 3.0	
15水	牛乳 こめこフオクツチャ	とりにくのバーベキューソース グリーンサラダ コーンスープ おいおいこうはくゼリー	鶏肉、バラベーコン、豆乳	牛乳、スキムミルク	にんじん、パセリ、プロッコリー	しょうが、玉ねぎ、りんご、ジュース、キャベツ、きゅうり、コーン	米粉パン、はちみつ、上白糖、じゃがいも	712 28.2 23.9 3.0	
16木	牛乳 ごはん	あかうおのたつたあげ むすびごんぶのごもくに キャベツとあぶらあげのみそじる	赤魚、鶏肉、だいた、みそ、かつお節、油揚げ、木綿豆腐	牛乳、昆布、煮干し	にんじん	しょうが、ねぎ、えだまめ、キャベツ、ごぼう、こんにやく	ごはん、でん粉、きび砂糖	641 29.1 21.0 2.8	
17金	牛乳 ごはん	ビビンバ(ぶたにくのいためもの) ほうれんそうのナムル みそワントン アセロラゼリー★	豚肉、鶏肉、みそ	牛乳	にら、にんじん、ほうれんそう	干し椎茸、たけのこ、にんにく、しょうが、大豆もやし、もやし、キャベツ、コーン、ねぎ	ごはん、きび砂糖、上白糖、ワントン	631 28.1 15.2 3.3	
21火	牛乳 ごはん	まぐろのかりんあげ わかめとキャベツのあえもの たまごスープ	まぐろ、卵、かつお節、絹ごし豆腐	牛乳、わかめ	にんじん、ごまつな	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、まくらげ	ごはん、中さら糖、でん粉	600 29.9 18.1 2.5	
22水	牛乳 ツイストパン	かぼちゃグラタン だいたのトマトに とりにくとはくさいのスープ きよみオレンジ	バラベーコン、だいた、鶏肉、絹ごし豆腐	牛乳、チーズ	かぼちゃ、トマト、にんじん	玉ねぎ、にんにく、はくさい、ねぎ、ぶなしめじ、清見オレンジ	ツイストパン、でん粉、マカロニ、小麦粉	643 25.3 24.3 3.5	
23木	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、鶏レバー、木綿豆腐	牛乳、わかめ、ヨーグルト	にんじん、ピーマン	玉ねぎ、にんにく、ねぎ、しょうが、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、たけのこ、干し椎茸、りんごビュレ	ごはん、上白糖	608 26.5 13.9 2.5	