

# 3月 給食だより (中学校)

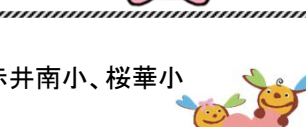


平成29年 3月号  
東松島市学校給食センター (愛称ハッピート)  
※東松島市のホームページにも掲載しています。

まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度もあと少しで終了です。この1年間、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか？ 友達や先生と一緒に同じ物を食べる給食は、体だけでなく心の栄養にもなっていることでしょう。もうすぐ卒業する皆さん、ご卒業おめでとうございます。これから、心身ともにさらに大きく成長していく時期です。同時に、自分自身で選んで食べる機会が増える時期でもあります。健康を意識して食べることを大切に、充実した毎日を過ごしてくださいね。

## 1年間で学んだことを振り返ろう

次の項目で当てはまるものにチェックして、1年間のふり返りをしましょう。



食事の大切さ	食事と健康	選ぶ力、考えて判断する力
<input type="checkbox"/> 食事は生きるうえで大切なものだわかった。 <input type="checkbox"/> 毎日、きちんと朝ごはんを食べる大切がわかった。	<input type="checkbox"/> 栄養バランスのとれた食事をとることの大切がわかった。 <input type="checkbox"/> 食事する前の手洗いの大切がわかった。	<input type="checkbox"/> 学校給食にいろいろな食品が使われていることがわかった。 <input type="checkbox"/> 準備や後片付けで衛生や安全面に気をつけて行えた。
感謝の心	みんなと楽しく	食文化
<input type="checkbox"/> 食事のあいさつの意味がわかった。 <input type="checkbox"/> いろいろな人の力で食事ができることがわかった。	<input type="checkbox"/> 協力して食事の準備や後片付けが行えた。 <input type="checkbox"/> マナーを守り、楽しく食事をするのができた。	<input type="checkbox"/> 季節や行事にちなんだ食べ物や料理があることがわかった。 <input type="checkbox"/> 地域の産物や食文化について知ることができた。



### 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



## 献立



エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
-------------	----------	-------	-------

日	献立名	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	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 キャベツのスープ煮	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	818 31.0 30.1 4.4
2木	ごはん	かぼちゃコロツケ バックソース 若布とツナの和え物 ごま入りもやしスープ	まぐろ油漬、 豚肉、 みそ	牛乳、 わかめ	かぼちゃ、 ごま、 にんじん	ごはん、 じゃがいも、 小麦粉、 パン粉、 でん粉	ごま、 サラダ油	835 26.0 21.6 3.6

※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	献立名	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	ごはん	さわらのパンパンジーソース 菱わかめの炒り煮 すまし汁 三色ひなゼリー★	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	ごま、 ごま油、 サラダ油	762 31.6 19.1 3.5
6月	ごはん	春巻き ごまつなのいそべあえ マーボー豆腐	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	ごま油、 サラダ油	837 31.7 24.7 3.9
7火	ごはん	さばのみそ煮 肉じゃが かき玉汁	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	サラダ油	868 37.5 22.9 3.2
8水	米粉パン	えびシューマイ(3個) 海藻サラダ 焼きそば	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、 だいこん、もやし、 小麦粉、 しょうが	米粉パン、 やしそば、 小麦粉、 でん粉	サラダ油	791 32.7 21.1 4.9
9木	わかめごはん	豚ヒレカツ バックソース ひじきとごぼうのいり煮 えのきたけの味噌汁 いちご米粉ケーキ★	豚肉、みそ、 さつまいも、 かつお節、 木綿豆腐、 豆乳	牛乳、 ひじき、 だし昆布、 煮干し、 わかめ	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、水あめ、 じゃがいも、 きざみ麩、 パン粉、米粉	サラダ油	884 32.0 23.8 2.9
10金	麦ごはん	大豆と小魚のごまがらめ コールスローサラダ ポークカレー	かえり煮干し、 だいず、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、 きゅうり、 玉ねぎ、 にんにく、 りんご、 ピーズ、 りんごピューレ	ごはん、 米粒麦、 上白糖、 じゃがいも	ごま、 サラダ油、 アーモンド	847 28.9 23.3 2.6
13月	ごはん	鮭のねぎソース なのはなのおひたし キムチ豚汁 白桃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、 だいこん、 えのきたけ、 しょうが	ごはん、 きび砂糖、 じゃがいも	ごま油、 ごま	795 36.0 17.6 2.8
14火	ごはん	笹かまの磯辺揚げ もやしのピリ辛炒め 春雨五目スープ デコボン	笹かま、 卵、豚肉、 シヨルダーベーコン、 うずらの卵	牛乳、 青のり	にんじん、 にら	もやし、 しょうが、 はくさい、 干し椎茸、 デコボン	ごはん、 天ぷら粉、 上白糖、 緑豆のはるさめ	白絞油、 サラダ油	780 31.3 19.8 4.1
15水	米粉フォカッチャ	鶏肉のバーベキューソース グリーンサラダ コーンスープ	鶏肉、 バラベーコン	牛乳、 スキムミルク	にんじん、 パセリ、 プロッコリー	しょうが、 りんご、 キャベツ、 コーン	米粉パン、 はちみつ、 上白糖、 じゃがいも	バター、 サラダ油	819 34.0 27.5 3.9
16木	ごはん	赤魚の竜田揚げ 結び昆布の五目煮 キャベツと油揚げの味噌汁	赤魚、 だいた、 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、 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	サラダ油	827 36.0 24.5 3.5
17金	ごはん	ビビンバ(豚肉の炒め物) 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、 にんにく、 しょうが、 大豆もやし、 キャベツ、 コーン、 ねぎ	ごはん、 きび砂糖、 上白糖、 ワントン	ごま油、 ごま、 サラダ油	821 34.7 17.6 4.1
21火	ごはん	まぐろのかりん揚げ わかめとキャベツのあえもの 卵スープ	まぐろ、 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、 まぐらげ	ごはん、 中ざら糖、 でん粉	サラダ油、 アーモンド	782 36.6 20.8 3.1
22水	ツイストパン	かぼちゃグラタン 大豆のトマト煮 鶏肉と白菜のスープ 清見オレンジ	バラベーコン、 だいず、 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、 はくさい、 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	ごま油、 バター、 オリーブ油	748 29.7 28.1 4.1
23木	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、 しょうが、 りんご、 パイナップル、 たけのこ、 干し椎茸、 りんごピューレ	ごはん、 上白糖	ごま、 サラダ油	786 32.5 15.7 3.1