

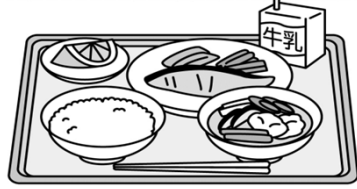
4月給食だより (小学校)



平成29年 4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。

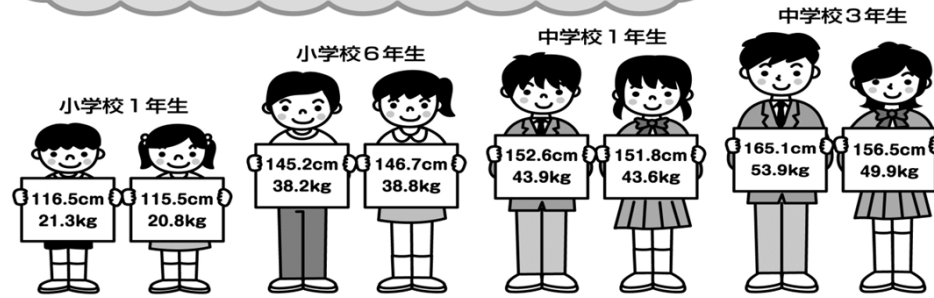
新年度がスタートしました。何をしても健康な体が一番大切です。よく体を動かし、好き嫌いをせずに1日3回の食事をしっかり食べ、睡眠を十分にとって、健康な体をつくっていきましょう。今年度も、「安全で・おいしく・喜ばれる給食」を届けたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。

学校給食の役割 — 学校給食は「生きた教材」です。



学校給食は、学校で食べる「食事」ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事で、成長期にある子どもたちの健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。

心身ともに大きく変化していく成長期。
食事からさまざまな栄養をとることが大切です。



※数字は、上が身長・下が体重の平均値 (文部科学省「平成27年度学校保健統計調査」より)

東松島市の学校給食

平成29年度 東松島市学校給食費 (1食あたり)
小学校 265円 中学校 326円 (食材費のみに使用)

ごはん(週4回)

東松島市産の『ひとめぼれ一等米』を炊いています。白いごはんのほか、変わりごはんもあります。

パン(週1回)

無漂白の学校給食用小麦粉を使用し、その20%に県内産小麦粉『ゆきちから』が使われています。県内産『ひとめぼれ』を使用した米粉パンも登場します。

副食(おかず)

煮物、和え物、揚げもの、焼き物、汁物など「和食」を中心にバラエティに富んだ料理を心がけています。汁物は、かつお節や煮干し、昆布のだしをきかせ、薄味でもおいしく食べられるよう工夫しています。行事食、郷土料理、季節感のある料理も取り入れています。ほとんどの食材は、東松島産、宮城県産、国内産のものを使っています。

牛乳

日々成長している子どもたちに必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質を補うために、宮城県産の牛乳が毎日つきます。給食のない日でもおうちで1日1本(200cc)を飲むようにしましょう。アレルギーをお持ちのお子さんは、カルシウムを多く含む食品(海藻類、大豆・大豆製品、乳製品、緑黄色野菜類など)を意識して摂るようにしましょう。

アレルギー対応食について

東松島市学校給食センターでは、アレルギー対応食は「アレルギー室」で専門の調理員が調理しています。対応しているのは、以下の2種類です。

- A 卵・乳除去
- B 卵・乳・えび・かに除去

除去して、代わりに別の材料を使用して調理します。(卵のみ、えびのみなど単品の除去はしていません)

アレルギー対応食実施の条件は

- ①医師の診断・検査により、食物アレルギーと診断されている。
- ②アレルゲンが特定され、医師から食事療法を指示されている。
- ③家庭でも原因食品の除去など、食事療法を行っている。

*学校給食で使用していない食材
アレルギー特定原材料/
そば・落花生・かに
特定原材料に準ずる/
あわび・いくら・
カシューナッツ・
キウイフルーツ・
くるみ・バナナ・
まつたけ・やまいも

ご相談は随時受け付けますが、ご相談を受けてから対応までの手続きに時間がかかります。詳しいことは、各小中学校および学校給食センターにお問い合わせください。



すききらいしないで なんでもたべてみよう

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。きらいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わずきらいにならずに少しずつでも食べる努力をしましょう。



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)

- 11日(火) 矢本東小1年, 大曲小, 赤井小, 大塩小1年, 赤井南小1年, 桜華小1年, 矢本一中1年
- 12日(水) 桜華小1年, 矢本東小
- 13日(木) 桜華小1年
- 17日(月) 矢本一中, 未来中
- 21日(金) 矢本二中
- 24日(月) 赤井小, 矢本西小, 桜華小, 宮野森小
- 25日(火) 矢本一中3年, 未来中3年
- 26日(水) 矢本一中3年, 未来中3年
- 27日(木) 矢本一中1・3年, 未来中3年
- 28日(金) 矢本西小, 宮野森小

今月の食育相談日
4月19日(水) 13:00~16:00

食に関する相談に栄養士がお答えします。給食センターにお越しただいても、電話でもかまいません。お気軽にご相談ください。給食のレシピが知りたい等のお問合せもお待ちしております。 (TEL 24-9409)

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	おなご	こんだてめい ★は各校配送	おもな食品名と体の中でのたはらき						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 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		
11火	牛乳	ごはん とりささみのレモンにくきわかめのいりにひきなじる	鶏ささみ,油揚げ,かつお節,木綿豆腐,さつまあげ,みそ	牛乳,くきわかめ,煮干し	にんじん	レモンジュース,こんにやく,大豆もやし,だいこん,ねぎ,干し椎茸	ごはん,でん粉,上白糖,きび砂糖,じゃがいも,白玉まめふ	サラダ油	632 31.3 18.8 2.2	
12水	牛乳	ツイストパン ハンバーグのケチャップソース きのことペンネのソテー キャベツのスープに デコボン	豚肉,ウインナー,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,しょうが,キャベツ,デコボン	ツイストパン,上白糖,ペンネマカロニ,ジャガイモ,パン粉	オリーブ油,サラダ油	649 25.0 24.4 3.5	
13木	牛乳	ごはん さばのパンバンジーソース にくじゃが はくさいとあぶらあげのみそしる	さば,豚肉,油揚げ,かつお節,みそ,木綿豆腐	牛乳,煮干し	にんじん	ねぎ,しょうが,玉葱,えだまめ,はくさい,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	669 31.1 19.7 2.5	
14金	牛乳	ごはん はるまき わかめのサラダ マーボー豆腐	木綿豆腐,豚肉,みそ	牛乳,わかめ,ひじき	にんじん,にら	きゅうり,キャベツ,コーン,干し椎茸,しょうが,玉葱,にんにく,ねぎ	ごはん,きび砂糖,でん粉,はるまき,小麦粉	サラダ油,ごま油	645 25.4 20.6 3.2	
17月	牛乳	ごはん だいがくいも(2こ) もやしのピリからいため みそけんちんじる ヨーグルト★	豚肉,木綿豆腐,かつお節,みそ	牛乳,煮干し,ヨーグルト	にら,にんじん	もやし,ねぎ,ごぼう,だいこん,こんにやく	ごはん,さつまいも,上白糖,じゃがいも	ごま,サラダ油,ごま油	657 23.5 15.9 2.3	
18火	牛乳	おせきはんごましお ますのごまみそかけ イトくんサラダ かきたまじる さくらゼリー★	ます,あずき,みそ,卵,絹ごし豆腐,かつお節	牛乳,だし昆布	ごまつな,にんじん,赤みつば	しょうが,ねぎ,もやし,キャベツ,きゅうり,干し椎茸	ごはん,もち米,きび砂糖,でん粉	ごま	646 29.6 16.5 3.5	
19水	牛乳	ミルクパン とりにくアップルソース コールスローサラダ コーンスープ	鶏肉,バラベーコン	牛乳,スキムミルク	にんじん,ブロッコリー,パセリ	りんごピューレ,玉葱,しょうが,キャベツ,きゅうり,コーン	ミルクパン,きび砂糖,じゃがいも	サラダ油,バター	704 31.8 25.6 3.1	
20木	牛乳	わかめごはん ささかまのいそべあげ むすびこんぶのごもくに みそスープ	笹かま,卵,鶏肉,だいず,かつお節,豚肉,みそ	牛乳,あおさ粉,昆布,わかめ	にんじん,にら	えだまめ,ごぼう,もやし,はくさい,コーン,ねぎ,にんにく,こんにやく	ごはん,きび砂糖,上白糖,天ぷら粉	サラダ油,ごま油	587 24.7 16.6 4.5	
21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,鶏レバー,木綿豆腐	牛乳,ヨーグルト,わかめ	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,パイン缶,黄桃缶,りんご缶,えのきたけ,もやし,ねぎ,干し椎茸	ごはん,上白糖	サラダ油,ごま	617 26.7 13.8 2.5	
24月	牛乳	ごはん とりにくとやさいのケチャップに ごまつなのサラダ じゃがいものみそしる	鶏肉,みそ,木綿豆腐,かつお節	牛乳,煮干し	にんじん,ピーマン,ごまつな	玉葱,干し椎茸,たけのこ,しょうが,もやし,キャベツ,だいこん,ねぎ	ごはん,でん粉,きび砂糖,じゃがいも,きざみ麩	ごま油,サラダ油	589 25.2 15.2 2.5	
25火	牛乳	ごはん さばのみそに ひじきとごぼうのいりに たまごスープ	さば,さつま揚げ,かつお節,絹ごし豆腐,卵,みそ	牛乳,ひじき,だし昆布	にんじん,ごまつな	ごぼう,コーン,玉葱,こんにやく	ごはん,きび砂糖,でん粉	サラダ油	592 24.7 17.9 2.7	
26水	牛乳	こめこパン オムレツのきのこソース かいそうサラダ やきそば	卵,豚肉	牛乳,生クリーム,わかめ	にんじん,ピーマン	ぶなしめじ,玉葱,きゅうり,だいこん,コーン,もやし,キャベツ,しょうが	米粉パン,やきそば	バター,サラダ油	647 25.6 17.5 3.7	
27木	牛乳	ごはん あかうおのてりやき ごもくきんぴら キャベツとあぶらあげのみそしる	あかうお,油揚げ,かつお節,みそ,木綿豆腐	牛乳,煮干し	にんじん	しょうが,ごぼう,きぬさや,干し椎茸,キャベツ,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	ごま油,ごま,サラダ油	588 26.3 16.3 2.0	
28金	牛乳	麦ごはん ポークカレー グリーンサラダ だいずとごさかなのごまからめ	豚肉,いんげん豆,鶏レバー,だいず,かえり煮干し	牛乳,スキムミルク,チーズ	にんじん,ブロッコリー	玉葱,しょうが,にんにく,キャベツ,グリーンピース,りんごピューレ,きゅうり,えだまめ	ごはん,米粒麦,じゃがいも,上白糖	サラダ油,アーモンド,ごま	697 25.1 19.9 2.2	

※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。