

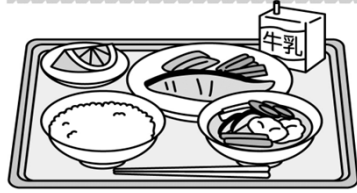
4月給食だより (中学校)



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。

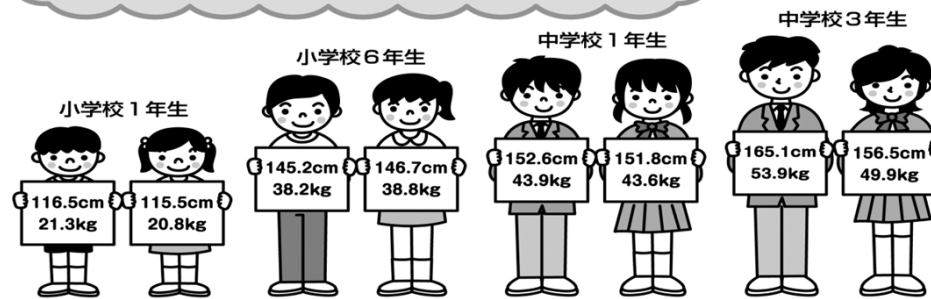
新年度がスタートしました。何をやるにしても健康な体が一番大切です。よく体を動かし、好き嫌いをせずに1日3回の食事をしっかり食べ、睡眠を十分にとって、健康な体をつくっていきましょう。今年度も、「安全で・おいしく・喜ばれる給食」を届けたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。

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。

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。

***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



朝食の大切さを考えよう

朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がり、体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動き出します。



朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる



こんだて



エネルギー (kcal)
たんぱく質 (g)
脂質 (g)
食塩 (g)

日	こんだてめい ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのたらし						栄養価	
			あかのなま血や肉になる		みどりのなま体の調子を整える		きいろのな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		
11火	牛乳	ごはん	鶏ささみのレモン煮 茎わかめの炒り煮 ひきな汁	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	814 37.6 21.9 2.7
12水	牛乳	ツイストパン	ハンバーグのケチャップソース きのこペンネのソテー キャベツのスープ煮 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、じゃがいも、パン粉	オリーブ油、サラダ油	804 30.2 29.1 4.3
13木	牛乳	ごはん	さばのパンバンジーソース 肉じゃが 白菜と油揚げの味噌汁	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	881 37.9 25.3 3.0
14金	牛乳	ごはん	春巻き 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、はるさめ、小麦粉	サラダ油、ごま油	843 31.3 24.6 4.2
17月	牛乳	ごはん	大学芋 (3個) もやしのピリ辛炒め みそけんちん汁 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	864 29.3 18.6 2.9
18火	牛乳	お赤飯 ごま塩	ますのごまみそかけ イトくんサラダ かき玉汁 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、糸みつば	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	827 36.4 19.0 4.4
19水	牛乳	ミルクパン	鶏肉アップルソース 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	885 38.7 31.2 4.0
20木	牛乳	わかめ ごはん	笹かまの磯辺揚げ 結び昆布の五目煮 味噌スープ	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	760 29.9 19.2 5.6
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	798 32.8 15.5 3.0
24月	牛乳	ごはん	鶏肉と野菜のケチャップ煮 小松菜のサラダ じゃがいもの味噌汁 ヨーグルト★	鶏肉、みそ、木綿豆腐、かつお節	牛乳、煮干し、ヨーグルト	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	879 34.9 20.4 3.0
25火	牛乳	ごはん	さばのみそ煮 ひじきとごぼうのいり煮 卵スープ	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	786 31.4 21.5 3.5
26水	牛乳	米粉パン	オムレツのきのこソース 海藻サラダ 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	811 30.4 20.0 4.9
27木	牛乳	ごはん	あかうおの照り焼き 五目きんぴら キャベツと油揚げの味噌汁	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、きぬぎや、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	760 32.7 18.6 2.5
28金	牛乳	麦ごはん	ポークカレー グリーンサラダ 大豆と小魚のごまがらめ	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	902 30.7 23.4 2.9

※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。