

1月 給食だより (小学校)

平成29年 1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 1月10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)

冬休みが終わり、新しい年が始まりました。今の学年で過ごすのも残りわずかです。食事をしっかりとって、健康第一に過ごしてほしいと思います。

さて、1月には、これから始まる1年を無事に過ごせるとの願いを込めた、行事や行事食がたくさんあります。給食では「全国学校給食週間」があります。市内や県内でとれた食材を使い、和食の伝統を伝えられる日本や地域、家庭に伝わる食文化を見直し、学ぶ機会になればと思っています。

全国学校給食週間 1月24日~30日

今月は、学校給食週間を中心に、市内産や石巻管内の食材、東松島市と姉妹市町村提携が結ばれている北海道更別村の特産品を使った料理をより多く取り入れました。

- 17日(火)すいとん**
すいとんは宮城県内では「はっと」とも言われ、農民が米を作らず小麦を作るようになったら大変なので「ご法度」にしたのが名前の由来とも言われています。
- 18日(水)小豆白玉だんご**
東松島市地区の姉妹都市、北海道更別村の特産品の小豆を取り寄せて、給食センターでコトコト煮て、おいしく作ります。
- 19日(木)みそスープ**
東松島でとれたねぎと、東松島の大豆で作ったみそで、人気のみそスープを作りました。
- 20日(金)チキンカレー**
東松島の学校給食で特に人気のあるカレー。野菜をたっぷり使ってよく炒め、5種類のカレールウと調味料を入れてじっくり煮込みました。
- 23日(月)豆腐ハンバーグ**
石巻の大豆を使った豆腐と宮城県産の豚肉のハンバーグです。

- 24日(火)イト給食 (東松島産:かぐや姫 小松菜 みそ ねぎ きくらげ)**
東松島の特産品をたくさん使ったイト給食です。東松島でとれた奇跡の米と言われる「かぐや姫」を炊いたご飯と、小松菜のいそべあえ、焼いたさばにかけたたれは、ねぎとみそを使い、スープにはきくらげが入っています。
- 25日(水)石巻焼きそば**
東松島で作られている、二度蒸した茶色いめん焼きそばを作ります。
- 26日(木)ささかま、わわさい**
みそ汁に入っているわわさいは「娃娃菜」と書きます。娃娃というのは、赤ちゃんという意味です。小さい白菜なので、この名がつけられました。石巻特産のささかまを組み合わせました。
- 27日(金)白玉雑煮 納豆**
仙台雑煮の材料をもとに、かつお節と昆布でだしを取り、ひきなや凍み豆腐、なると、せり、白玉もちの入ったお雑煮です。納豆は石巻の大豆を使っています。
- 30日(月)おくずかけ 茎わかめ**
宮城県の郷土料理のおくずかけと、三陸産の茎わかめを細く切ったものを炒め煮にしました。

学校給食の7つの目標

学校給食は、「教育の一環として行われ、7つの目標があります。」

健康な体づくり

望ましい食生活のお手本に

助け合い、協力して楽しく食べる

自然の恵みに感謝する

働く人たちに感謝して食べる

地域の食を知り、未来に伝える

食を通して社会のしくみを知る

こんだて 2017年

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		
10日 火	牛乳 ごはん	やさいたつぷりにくみそ キャベツのサラダ かきたまじる	豚肉、みそ、かつお節、卵、絹ごし豆腐	牛乳、だし昆布	にんじん、糸みつば	ねぎ、しょうが、にんにく、れんこん、干し椎茸、えのき茸、キャベツ、きゅうり、コーン	ごはん、きび砂糖、でん粉	ごま油、オリーブ油	591 28.1 16.7 2.9
11日 水	牛乳 よこわりまるパン	ハンバーグのケチャップソース きのこペンネのソテー はくさいのスープに	豚肉、ロースハム、鶏肉	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、はくさい、セロリー、しょうが	横割り丸パン、上白糖、じゃがいも、ペンネマカロニ	サラダ油、オリーブ油	604 25.7 20.9 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。

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		
12日 木	牛乳 ごはん	ポテトコロケ バックソース むすびこんぶのごもくに ひきなじる	鶏肉、だいず、かつお節、木綿豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、昆布、煮干し	にんじん	えだまめ、ごぼう、だいこん、コーン、いんげん、玉ねぎ、こんにやく	ごはん、じゃがいも、小麦粉、パン粉、きび砂糖、でん粉、白玉めふ	サラダ油	641 22.6 18.1 2.8
13日 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、わかめ、ヨーグルト	にんじん、ピーマン	玉ねぎ、にんにく、しょうが、干し椎茸、りんごピューレ、ねぎ、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、たけのこ	ごはん、上白糖	ごま、サラダ油	608 26.5 13.9 2.4
16日 月	牛乳 ごはん	だいがいも(2こ) わかめとツナのあえも マーボーとうふ	まぐろ油漬け、木綿豆腐、豚肉、みそ	牛乳、わかめ	ごまつな、にんじん、にら	きゅうり、ねぎ、もやし、にんにく、干し椎茸、しょうが	ごはん、さつまいも、上白糖、きび砂糖、でん粉	ごま、ごま油、サラダ油	646 26.5 18.6 3.3
17日 火	牛乳 ごはん	さばのみそに ちくぜんに すいとんじる みかん	さば、みそ、鶏肉、かつお節、凍豆腐	牛乳、昆布	にんじん	干し椎茸、たけのこ、れんこん、だいこん、ごぼう、みかん、こんにやく、ねぎ、きぬさや	ごはん、きび砂糖、すいとん	ごま油、サラダ油	690 29.0 17.7 2.5
18日 水	牛乳 ツイストパン	とりにくのケチャップソース あずきしらたまだんご やさいスープ	鶏肉、あずき、豚肉	牛乳	にんじん	りんごピューレ、キャベツ、玉ねぎ、セロリー、しょうが	パン、上白糖、中ざら糖、じゃがいも、白玉もち	サラダ油	646 29.7 15.5 2.7
19日 木	牛乳 ごはん	ちくわのいそべあげ はるさめサラダ みそスープ	ちくわ、ロースハム、豚肉、みそ	牛乳、青のり	にんじん、にら	きゅうり、もやし、はくさい、コーン、キャベツ、ねぎ、にんにく	ごはん、きび砂糖、上白糖、小麦粉、でん粉、緑豆はるさめ	ごま、ごま油、サラダ油	603 18.7 20.4 3.0
20日 金	牛乳 むぎごはん	だいずとごさかなのごまがらめ グリーンサラダ チキンカレー	かえり煮干し、だいず、鶏肉、いんげん豆、ペースト	牛乳、チーズ、スキムミルク	にんじん、ブロッコリー	えだまめ、キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、にんにく、グリーンピース、りんごピューレ	ごはん、米粒麦、上白糖、じゃがいも	ごま、アーモンド、サラダ油	697 25.4 18.9 2.2
23日 月	牛乳 こめこパン	とうふハンバーグのあんかけ ひじきとまめもやしに みそけんちんじる りんご	豚肉、みそ、さつまいも、木綿豆腐、かつお節	牛乳、ひじき、煮干し	にんじん	大豆もやし、ごぼう、だいこん、ねぎ、こんにやく、玉ねぎ、りんご	ごはん、上白糖、でん粉、パン粉、きび砂糖、じゃがいも	ごま油、サラダ油	614 22.4 16.6 3.2
24日 火	牛乳 ごはん(かぐやひめ)	さばのごまふうみやき ごまつなのいそべあえ とうふスープ	さば、みそ、ショルダー、コーン、木綿豆腐、なると巻	牛乳、のり	にんじん、ごまつな	しょうが、ねぎ、もやし、キャベツ、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ	ごはん、上白糖	ごま、ごま油	610 22.8 23.3 3.1
25日 水	牛乳 こめこパン	はるまき かいそうサラダ やきそば	豚肉	牛乳、昆布、わかめ、とさかのり、ひじき	にんじん、ピーマン	きゅうり、コーン、ねぎ、だいこん、もやし、玉ねぎ、キャベツ、しょうが、たけのこ	米粉パン、やきそば、小麦粉、でん粉、はるさめ	サラダ油	658 23.2 18.7 3.6
26日 木	牛乳 わかめごはん	チーズいりささかまのピカタ にくじゃが わわさい(娃娃菜)のみそじる	笹かま、卵、チーズ、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ、かつお節	牛乳、わかめ、青のり、煮干し	にんじん	玉ねぎ、えだまめ、わわさい、ねぎ、こんにやく、だいこん	ごはん、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖	サラダ油	607 27.9 15.0 3.6
27日 金	牛乳 ごはん	ますのしおやき ぶたにくとこんにやくのみそいため しらたまそうに なっとう★	ます、豚肉、みそ、鶏肉、凍豆腐、納豆、かつお節、なると巻	牛乳、昆布	にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、えだまめ、だいこん、せり、ごぼう、こんにやく	ごはん、きび砂糖、白玉もち	ごま油	663 36.7 17.1 3.2
30日 月	牛乳 ごはん	あかうおのたつたあげ くきわかめのいりに おくずかけ	赤魚、かつお節、木綿豆腐、油揚げ、さつまいも	牛乳、昆布、さわかめ	にんじん	大豆もやし、ごぼう、たけのこ、干し椎茸、きぬさや、しょうが、こんにやく	ごはん、でん粉、上白糖、きび砂糖、じゃがいも、白玉めふ	サラダ油	609 26.2 18.3 2.0
31日 火	牛乳 ごはん	とりのてりやき いためビーフン たまごスープ ヨーグルト★	鶏肉、豚肉、木綿豆腐、卵	牛乳、ヨーグルト	ピーマン、にんじん、ごまつな	しょうが、キャベツ、玉ねぎ	ごはん、上白糖、でん粉、ビーフン	ごま油、サラダ油	673 33.4 16.6 2.5