

# 1月 給食だより (中学校)



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。

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



明治22年、山形県の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちへ昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。その後、学校給食の取り組みは全国へと広がりましたが、昭和16年に太平洋戦争が起こり、食料不足のため実施することができなくなってしまいました。

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、アメリカの民間団体(ラウ)から贈られた物資で給食を再開することになりました。昭和21年12月24日、東京、神奈川、千葉の三都県の学校で試験的に学校給食を再開することになり、給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日~30日が「全国学校給食週間」となりました。

## ~今月の献立より~



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

宮城県産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。

### ■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)  
10日(火)矢本西小、矢本一中、未来中のみ実施

20日(金)赤井南小5年  
25日(水)全中学校3年  
31日(火)矢本東小5年



## 献立



※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 ★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	野菜たっぷり肉みそ キャベツのサラダ かき玉汁	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	768 34.4 19.2 3.6
11日 水	牛乳 横割り丸パン	ハンバーグのケチャップソース きのこペンネのソテー 白菜のスープ煮 ヨーグルト★	豚肉、 ロースハム、 鶏肉	牛乳、 ヨーグルト	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	772 35.1 22.4 4.3

※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 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)

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 結び昆布の五目煮 ひきな汁	鶏肉、だいた、 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	846 28.1 22.2 3.5
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	786 32.5 15.7 3.1
16日 月	牛乳 ごはん	大学芋(3個) 若布とツナの和え物 マーボー豆腐	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	834 32.3 21.6 4.1
17日 火	牛乳 ごはん	さばのみそ煮 筑前煮 すいとん汁 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	908 36.6 21.1 3.1
18日 水	牛乳 ツイストパン	鶏肉のケチャップソース 小豆白玉だんご 野菜スープ	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	769 34.8 17.3 3.2
19日 木	牛乳 ごはん	ちくわのいそべ揚 春雨サラダ 味噌スープ	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	796 23.2 25.1 3.7
20日 金	牛乳 麦ごはん	大豆と小魚のごまからめ グリーンサラダ チキンカレー	かえり煮干し、 だいた、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	837 30.0 22.2 2.8
23日 月	牛乳 米粉パン	豆腐ハンバーグのあんかけ ひじきと豆もやしり煮 みそけんちん汁 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	784 27.3 18.6 3.8
24日 火	牛乳 ごはん(かぐや姫)	さばのごま風味焼き ごまつなのいそべあえ 豆腐スープ	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	790 28.2 27.7 3.8
25日 水	牛乳 米粉パン	春巻き 海藻サラダ 焼きそば	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	797 27.6 21.6 4.7
26日 木	牛乳 わかめごはん	チーズ入笹かまのピカタ 肉じゃが 娃娃菜の味噌汁	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	にんじん	玉ねぎ、えだまめ、 わかさい、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	778 32.8 17.0 4.4
27日 金	牛乳 ごはん	ますの塩焼き 豚肉とこんにやくのみそ炒め 白玉雑煮 納豆★	ます、豚肉、 みそ、鶏肉、 凍豆腐、納豆、 かつお節、 なると巻き	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	862 45.4 19.9 3.8
30日 月	牛乳 ごはん	赤魚の竜田揚げ 茎わかめの炒り煮 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、 茎わかめ	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	784 31.8 20.9 2.4
31日 火	牛乳 ごはん	鶏肉のてり焼き 炒めビーフン 卵スープ 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	884 41.0 19.2 3.1