

2月 給食だより (小学校)



平成29年 2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。

2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザ、胃腸炎等が猛威を振っていますので、外出後は必ず手洗い・うがいを行い、栄養と睡眠をしっかり取ることが肝心です。また、適度に体を動かし、風邪に負けない体をつくりましょう。この時期はなるべく人混みへの外出を控え、外出時にはマスクを忘れずに着用しましょう。

節分 ～～ 大豆のよさを見直そう ～～

2月3日は節分です。節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。寒さに負けないように、そして新しい年も健康に過ごすことができるように願いを込めて節分の豆まきをしましょう。節分の豆には、いった大豆が使われます。大豆には良質のたんぱく質やビタミンB、E、鉄、食物繊維など栄養素がたっぷりです。かみごたえもあり、よくかんで食べる習慣を身に付けるのにもとても役立つ食べ物です。また、加工すると、栄養価やうまみが増します。食事の中から大豆製品をさがしてみましょう。



よくかんで食べよう!



子どもたちを取り巻く社会環境の変化に伴い、子どもの食生活が大きく変化しています。食事内容の洋風化が進んで、カタカナの名前のついた「ハンバーグ」「オムレツ」「グラタン」など、やわらかい料理を好んで食べる姿がよく見られます。

給食時間を見ていると、かまらずに飲み込んで食べるようなお子さんをよく見かけます。食育の授業では、するめや大豆などを使い、咀嚼による味の変化を体験する学習がよく行われています。小学生はちょうど歯の生え替わりの時期に重なり、意識していないとよくかんで食べる習慣がなかなか身に付きません。ご家庭でも、豆類やシーフード、海そうといった、かみごたえのある食べ物を意識的に料理に加え、食べる時間についても、大人のペースで考えず、十分に余裕をもってとってあげるとよいでしょう。

※栄養価の表示
エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
食塩(g)

こんだて

| 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 | |
| 1水 | 牛乳 ミルクパン | チーズ入りかぼちゃコロッケ わかめとキャベツのあえもの カレーうどん | かつお節、 豚肉、 なると | 牛乳、 わかめ、 チーズ | かぼちゃ、 にんじん | キャベツ、もやし、 玉葱、干し椎茸、 きぬさや | ミルクパン、 うどん、 じゃがいも、 小麦粉、パン粉 | 659 22.1 24.7 2.7 |
| 2木 | 牛乳 ごはん | だいがくいも(2こ) チャーシュー豆腐 もやしのちゅうかスープ | 豚肉、厚揚げ、 シヨルダーベーコン、 絹ごし豆腐 | 牛乳 | にんじん | 玉葱、干し椎茸、 たけのこ、きくらげ、 キャベツ、 もやし、ねぎ | ごはん、 さつまいも、 上白糖、 きび砂糖 | 594 22.3 16.1 2.3 |
| 3金 | 牛乳 ごはん | いわしのかばやき こまつなのツナあえ ひきなじる せつぶんまめ | いわし、油揚げ、 まぐろ油漬、 木綿豆腐 みぞ、かつお節、 大豆、えんどう豆 | 牛乳、 煮干し | こまつな、 にんじん | もやし、しょうが、 キャベツ、 だいこん、ねぎ | ごはん、 きび砂糖、 じゃがいも、 白玉まめふ、 でん粉、小麦粉 | 635 26.8 22.0 2.4 |
| 6月 | 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 いよかん | 鯖、みそ、卵、 さつまいも、 かつお節、 絹ごし豆腐 | 牛乳、 ひじき、 だし昆布 | にんじん、 みつば | ごぼう、コーン、 玉葱、こんにやく、 えのきたけ、 いよかん | ごはん、 きび砂糖、 でん粉、 上白糖 | 611 25.3 18.0 2.7 |
| 7火 | 牛乳 ごはん | とりにくのちゅうかからあげ イトくんサラダ みそスープ イトきゅうしょうの日 | 鶏肉、 豚肉、 みそ | 牛乳 | こまつな、 にんじん、 にら | ねぎ、しょうが、 もやし、キャベツ、 はくさい、コーン、 にんにく | ごはん、 でん粉、 きび砂糖、 上白糖 | 608 25.3 20.7 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。

今月の食育相談日 2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 | 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 | |
| 8水 | 牛乳 こめこパン | チーズオムレツのトマトソース わかめのサラダ やきそば コーヒーぎゅうにゅうのもと | 卵、 豚肉 | 牛乳、 わかめ、 チーズ | にんじん、 ピーマン | 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、 上白糖、 やきそば | 682 26.0 16.9 3.9 |
| 9木 | 牛乳 ごはん | ぶりのてりやき ぶたにくとだいこんのもの キャベツとあぶらあげのみそしる | ぶり、豚肉、 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、だいこん、 えだまめ、 キャベツ、ねぎ、 しょうが | ごはん、 上白糖、 でん粉、 きび砂糖 | 613 28.9 20.1 1.8 |
| 10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、みかん缶、 パン缶、黄桃缶、 りんご、えのきたけ、 もやし、ねぎ、干し椎茸 | ごはん、 上白糖 | 610 26.7 13.8 2.5 |
| 13月 | 牛乳 ごはん | さわらのパンパンソース くきわかめのいりに キムチとんじる りんご | さわら、 油揚げ、 かつお節、 豚肉、みそ、 木綿豆腐 | 牛乳、 くきわかめ | にんじん | ねぎ、こんにやく、 干し椎茸、しょうが、 大豆もやし、りんご、 はくさい、えのきたけ、 だいこん、玉葱、しょうが | ごはん、 上白糖、 きび砂糖、 じゃがいも | 624 28.3 17.7 2.4 |
| 14火 | 牛乳 ごはん | ハートポテトコロッケ バックソース こまつなのサラダ マーボー豆腐 | 木綿豆腐、 豚肉、豚肉、 みそ | 牛乳 | こまつな、 にんじん、 にら | もやし、キャベツ、 干し椎茸、しょうが、 にんにく、ねぎ、 玉葱 | ごはん、 きび砂糖、 でん粉、パン粉、 じゃがいも、 小麦粉 | 668 26.1 20.3 3.3 |
| 15水 | 牛乳 よこわり まるパン | ハンバーグバーベキューソース だいたいのトマトに やさしいスープ | バラベーコン、 だいたいの 鶏肉、豚肉 | 牛乳 | トマト缶、 にんじん | 玉葱、にんにく、 りんごジュース、 キャベツ、セロリ、 しょうが | 横割丸パン、 はちみつ、 きび砂糖、 シエルマカロニ、 じゃがいも | 604 25.8 21.5 3.6 |
| 16木 | 牛乳 ごはん | はるまき もやしのピリからいため みそけんちんじる いよかん | 豚肉、 木綿豆腐、 かつお節、 みそ | 牛乳、 煮干し、 ひじき | にら、 にんじん | もやし、ねぎ、玉葱、 ごぼう、だいこん、 こんにやく、キャベツ、 いよかん、しょうが | ごはん、 上白糖、でん粉、 じゃがいも、 春雨、小麦粉 | 624 22.4 17.7 2.3 |
| 17金 | 牛乳 むぎ ごはん | キャベツのメンチカツ かいそうサラダ ハッシュドポーク | 豚肉、 鶏レバー、 鶏肉 | 牛乳、わかめ、 とさかのり、 昆布、 生クリーム、 スキムミルク | にんじん | キャベツ、 玉葱、 グリーンピース、 バナナ、小麦粉、 ぶなしめじ | ごはん、 米粒麦、 じゃがいも、 パン粉、小麦粉、 でん粉 | 747 23.4 23.8 3.9 |
| 20月 | 牛乳 ごはん | チーズいりささかまのピカタ ぶたにくとこんにやくのみそいため しおワントンスープ ヨーグルト★ | 笹かま、卵、 豚肉、みそ、 鶏肉 | 牛乳、 あおさ、 チーズ、 ヨーグルト | にんじん | にんにく、しょうが、 玉葱、えだまめ、 ぶなしめじ、ねぎ、 キャベツ、もやし、 こんにやく | ごはん、 小麦粉、 きび砂糖、 ワントン | 638 28.9 15.4 2.9 |
| 21火 | 牛乳 ごはん | さばのてりやき にくじゃが もずくじる | 鯖、豚肉、 木綿豆腐、 かつお節、みそ | 牛乳、 もずく、 煮干し | にんじん | 玉葱、えだまめ、 はくさい、ねぎ、 こんにやく、 しょうが | ごはん、 きび砂糖、 じゃがいも | 626 28.8 18.4 1.9 |
| 22水 | 牛乳 とりにゅう しょうパン | とりにくのトマトソース グリーンサラダ コーンスープ いちごジャム | 鶏肉、 バラベーコン | 牛乳、 スキムミルク | にんじん、 プロッコリー、 パセリ | 玉葱、 キャベツ、 コーン、 いちご | 豆乳食パン、 きび砂糖、 じゃがいも | 715 31.6 24.2 3.2 |
| 23木 | 牛乳 ごはん | ホキフライ バックソース むすびごんぶのごもくに はくさいとあぶらあげのみそしる | 鶏肉、だいたいの、 かつお節、 油揚げ、みそ、 木綿豆腐、ほき | 牛乳、 昆布、 煮干し | にんじん | えだまめ、 ごぼう、 はくさい、ねぎ、 こんにやく | ごはん、 きび砂糖、 パン粉、小麦粉、 でん粉 | 626 25.8 19.4 2.8 |
| 24金 | 牛乳 むぎ ごはん | ポークカレー だいこんサラダ だいたいのとごさかなのごまからめ | 豚肉、 いんげん豆、 鶏レバー、 かえり煮干し、 だいたいの | 牛乳、 スキムミルク、 チーズ | にんじん、 プロッコリー | 玉葱、しょうが、 にんにく、コーン、 グリーンピース、 りんごビュレ、 だいこん、えだまめ | ごはん、 米粒麦、 じゃがいも、 上白糖 | 699 25.1 19.5 2.1 |
| 27月 | 牛乳 わかめ ごはん | ツナたまごやきのあんかけ ごもくきんぴら じゃがいものみそしる りんご | 卵、鶏肉、 木綿豆腐、 かつお節、みそ、 まぐろ油漬 | 牛乳、 煮干し、 昆布、 わかめ | にんじん | ごぼう、きぬさや、 干し椎茸、 だいこん、ねぎ、 りんご、こんにやく | ごはん、 きび砂糖、 でん粉、 じゃがいも、 きざみ麩 | 582 22.3 13.7 3.4 |
| 28火 | 牛乳 ごはん | ますのレモンソース こまつなのちゅうかあえ たまごスープ | ます、 絹ごし豆腐、 卵 | 牛乳、 わかめ | こまつな、 にんじん、 糸みつば | レモンジュース、 もやし、 きゅうり、 玉葱 | ごはん、でん粉、 小麦粉、 上白糖、 きび砂糖 | 598 25.2 20.0 2.3 |