

2月 給食だより (中学校)



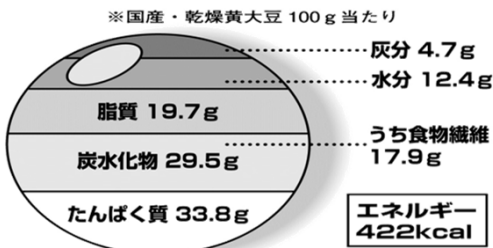
平成29年 2月号
東松島市学校給食センター (愛称ハッピート)
※東松島市のホームページにも掲載しています。

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・うがいをし、栄養と睡眠をしっかりとることが肝心です。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。

2月3日 節分 大豆のヒミツを知ろう

節分の豆まきに欠かせない「大豆」は、昔から日本人の食生活になくてはならない食材です。たんぱく質や脂質を多く含んでいることが特徴で、「畑の肉」ともいわれます。そのまま料理に使うほか、さまざまな食品に加工されています。

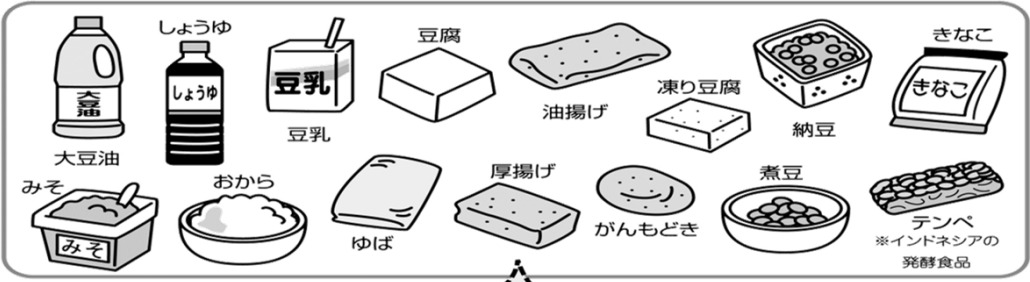
大豆に含まれる成分



注目したい微量成分

- 鉄……………貧血を予防する
- カルシウム……………骨や歯をつくる
- ビタミンB1……………糖質をエネルギーに変える
- ビタミンB2……………体の成長を助ける
- レシチン……………動脈硬化予防、脳の働きを高める
- 大豆イソフラボン……………更年期障害・骨粗しょう症予防
- 大豆サポニン……………抗酸化作用、血中脂質を減らす

大豆から作られる食品・調味料



加工する食品に合わせて、色(黄・黒・青)や大きさ(大・中・小・極小)などが異なるさまざまな品種の大豆が栽培されています。

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	848 27.2 30.9 3.7
2木	牛乳 ごはん	大学芋(3こ) チャーシュー豆腐 もやしの中華スープ	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	779 27.3 18.6 3.2
3金	牛乳 ごはん	いわしのかば焼き 小松菜のツナあえ ひきな汁 節分豆	いわし、油揚げ、 まぐろ油漬、 木綿豆腐、 みそ、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	821 33.1 25.7 2.9
6月	牛乳 ごはん	さばの味噌煮 ひじきとごぼうのいり煮 卵スープ 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	804 31.9 21.6 3.5
7火	牛乳 ごはん	鶏肉の中華から揚げ イトくんサラダ 味噌スープ	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	788 30.5 24.2 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。

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 米粉パン	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 コーヒー牛乳の素	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	856 31.9 19.9 5.4
9木	牛乳 ごはん	ぶりの照り焼き 豚肉と大根の煮物 キャベツと油揚げの味噌汁	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	793 35.2 23.4 2.4
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、 パイン缶、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	789 32.8 15.5 3.0
13月	牛乳 ごはん	さわらのバンバンジーソース 荳わかめの炒り煮 キムチ豚汁 りんご	さわら、 油揚げ、 かつお節、 豚肉、みそ、 木綿豆腐	牛乳、 くわわかめ	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	800 34.7 20.4 2.8
14火	牛乳 ごはん	ハートポテトコロッケ バックソース 小松菜のサラダ 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	831 31.4 22.4 4.0
15水	牛乳 横割り丸パン	ハンバーグバーベキューソース 大豆のトマト煮 野菜スープ ヨーグルト★	バラベーコン、 だいたず、 鶏肉、豚肉	牛乳 ヨーグルト	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、 シメルマカロニ、 じゃがいも	800 34.0 25.9 4.1
16木	牛乳 ごはん	春巻き もやしのピリ辛炒め 味噌けんちん汁 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、 春雨、小麦粉	812 27.5 20.7 2.9
17金	牛乳 麦ごはん	キャベツのメンチカツ 海藻サラダ 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、 バン粉、小麦粉、 でん粉	ごはん、 米粒麦、 じゃがいも、 パン粉、小麦粉、 でん粉	936 27.5 26.3 4.9
20月	牛乳 ごはん	チーズ入り笹かまのピカタ 豚肉とこんにやくのみそ炒め 塩ワタンスープ 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、 ワタン	833 35.6 17.8 3.5
21火	牛乳 ごはん	鯖の照り焼き 肉じゃが もずく汁	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	813 35.4 21.5 2.4
22水	牛乳 豆乳食パン	鶏肉のトマトソース 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	884 38.4 29.1 3.9
23木	牛乳 ごはん	ホキフライ バックソース 結び昆布の五目煮 白菜と油揚げの味噌汁	鶏肉、だいたず、 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	810 31.7 22.6 3.5
24金	牛乳 麦ごはん	ポークカレー 大根サラダ 大豆と小魚のごまがらめ	豚肉、 いんげん豆、 鶏レバー、 かえり煮干し、 だいたず	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	902 30.4 23.0 2.7
27月	牛乳 わかめごはん	ツナ卵焼きのあんかけ 五目きんぴら じゃがいもの味噌汁 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	747 27.5 15.6 4.3
28火	牛乳 ごはん	ますのレモンソース 小松菜の中華和え 卵スープ アセロラゼリー★	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	828 30.8 23.2 2.9