

2月 給食だより (小学校)



平成30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。

今月の食育相談日 2月19日 (月)

「食」に関する相談に栄養士がお答えします。レシピのお問合せもOKです。お気軽にご連絡下さい。(TEL24-9409)

暦の上では春をむかえますが、まだまだ厳しい寒が続いています。インフルエンザや風邪の流行も心配されます。好き嫌いをしないで三食きちんと食べて、夜はしっかりと休み、寒さに負けない体を作りましょう。

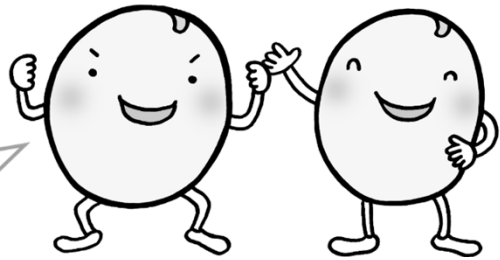
2月3日は節分

「福は内、鬼は外」。節分は立春の前日、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。節分の豆には、いった大豆が使われます。いり豆を年の数や年に一つ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。豆まきや、柊のえだに焼いたいわしの頭をさした「やいかかし」には、鬼(病気や災い)を追い払うという意味があります。

大豆のひみつ

節分といえば「豆まき」。豆まきには、いった大豆が使われます。大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。大豆さんにちょっと話を聞いてみましょう。

私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



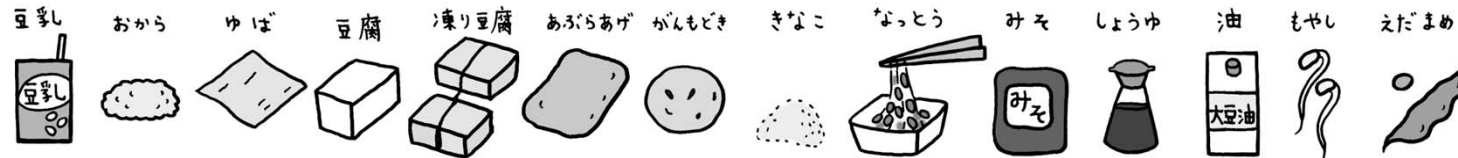
体をつくるもとになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。

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)

- 7日(水) 二中3年
- 13日(火) 大塩小5年
- 19日(月) 二中1・2年
- 20日(火) 東小5年2組
- 21日(水) 東小5年1組
- 26日(月) 大曲小
- 27日(火) 東小5年3組

みんな、私たち「大豆」のなかまだよ!

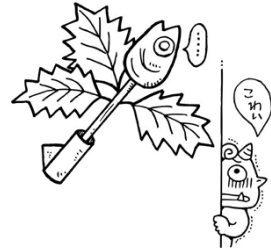


こんだて

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木	牛乳 ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ ひじきとごぼうのいりに とうふスープ りんご	鶏卵、さつまいも、鶏肉、かつお節、 ショルダーベーコン、 絹ごし豆腐、 なると巻	牛乳、ひじき、 だし昆布	にんじん	ごぼう、コーン、 ねぎ、 はくさい、 たけのこ、 こんにゃく	ごはん、 上白糖、 でん粉	サラダ油、 ごま油	606 21.6 17.9 2.5
2金	牛乳 ごはん	いわしのかばやき キャベツのおかかあえ ひきなじる せつぶんまめ	いわし、 かつお節、 みそ、 木綿豆腐、 油揚げ	牛乳、 煮干し、 あおさ	にんじん	キャベツ、 もやし、 だいこん、 ねぎ、 しょうが	ごはん、 もち米、 きび砂糖、 じゃがいも、 白玉まめふ、 でん粉	サラダ油、 ごま	636 26.6 21.1 2.4
5月	牛乳 ごはん	さばのみそにくじゃが かきたまじる	さば、 豚肉、 鶏卵、 絹ごし豆腐、 かつお節、 みそ	牛乳、 だし昆布	にんじん、 糸みつば	玉葱、 えだまめ、 干し椎茸、 こんにゃく	ごはん、 じゃがいも、 きび砂糖、 でん粉	サラダ油	664 29.7 19.1 2.5
6火	牛乳 わかめ ごはん	ホキフライ バックソース はるさめサラダ えのきたけのみそしる	ホキ、 木綿豆腐、 ボンレスハム、 かつお節、 みそ	牛乳、 煮干し、 わかめ	にんじん	きゅうり、 キャベツ、 えのきたけ、 ねぎ	ごはん、 はるさめ、 きび砂糖、 小麦粉、 じゃがいも、 パン粉、 でん粉、 庄内きざみ麩	サラダ油、 ごま油、 ごま	608 22.8 16.5 3.5

※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。



大豆のひみつ



※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	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		
7水	牛乳 ミルク パン	とうふハンバーグのケチャップソース ジャーマンポテト かぶのスープ	豚肉、 鶏肉、 バラベーコン、 豆腐	牛乳	にんじん、 パセリ	玉葱、 かぶ、 はくさい、 セロリー	ミルクパン、 きび砂糖、 じゃがいも、 パン粉	サラダ油、 バター	627 22.9 25.9 3.2
8木	牛乳 ごはん	とりにくのてりやき もやしのピリからいため はくさいのみそしる いちごヨーグルト★	鶏肉、 豚肉、 木綿豆腐、 油揚げ、 みそ、 かつお節	牛乳、 煮干し、 ヨーグルト	にんじん、 にら	しょうが、 もやし、 ねぎ、 はくさい、 いちご	ごはん、 上白糖、 でん粉、 じゃがいも	サラダ油	637 34.6 14.5 2.5
9金	牛乳 むぎ ごはん	キャベツのメンチカツ バックソース こまつなのサラダ チキンカレー	豚肉、 鶏肉、 いんげん豆	牛乳、 チーズ、 スキムミルク	にんじん	もやし、 キャベツ、 玉葱、 にんにく、 グリーンピース、 りんごピューレ	ごはん、 米粒麦、 じゃがいも、 パン粉、 小麦粉、 でん粉	サラダ油	720 23.0 22.1 2.6
13火	牛乳 ごはん	さばのごまふうみやき わかめとキャベツのあえもの せんべいじる	さば、 みそ、 鶏肉、 わかめ、 かつお節	牛乳	にんじん	しょうが、 はくさい、 キャベツ、 だいこん、 ごぼう、 干し椎茸、 ねぎ、 ぶなしめじ	ごはん、 上白糖、 かやきせんべい	ごま	629 24.4 21.1 3.0
14水	牛乳 チョコ チップ パン	ハートポテトコロツケ だいたのトマトに やさしいスープ	豚肉、 だいた、 バラベーコン	牛乳	にんじん、 トマト	玉葱、 にんにく、 キャベツ、 セロリー、 しょうが	チョコチップパン、 マカロニ、 でん粉、 パン粉、 小麦粉、 じゃがいも、 さつまいも	サラダ油、 オリーブ油	708 81.0 26.8 3.0
15木	牛乳 ごはん	ハンバーグおろしソース ごもくきんぴら キムチとんじる	鶏肉、 豚肉、 木綿豆腐、 みそ	牛乳	にんじん	玉葱、 だいこん、 ごぼう、 きぬさや、 れんこん、 はくさい、 えのきたけ、 しょうが、 こんにゃく	ごはん、 きび砂糖、 上白糖、 パン粉、 じゃがいも	サラダ油、 ごま	643 26.4 19.4 2.7
16金	牛乳 むぎ ごはん	だいたとごさかなのごまがらめ きゅうりとわかめサラダ ちゅうかはん	豚肉、 だいた、 いか、 えび、 うずらの卵	牛乳、 かえり煮干し、 わかめ	にんじん	えだまめ、 きゅうり、 もやし、 玉葱、 はくさい、 干し椎茸、 たけのこ、 きぬさや、 しょうが	ごはん、 米粒麦、 上白糖、 でん粉	サラダ油、 ごま油、 アーモンド、 ごま	644 29.9 17.0 3.2
19月	牛乳 ごはん	チーズいりささかまのピカタ チャーシャンどうふ きのこのスープ いよかん	笹かま、 鶏卵、 豚肉、 厚揚げ、 ショルダーベーコン、 木綿豆腐	牛乳、 チーズ、 あおさ	にんじん、 ピーマン	玉葱、 干し椎茸、 たけのこ、 ピーマン、 えのきたけ、 ねぎ、 たまごたけ、 もやし、 ぶなしめじ、 いよかん	ごはん、 小麦粉、 上白糖	サラダ油	605 29.3 16.1 3.1
20火	牛乳 ごはん	あかうおのたつたあげ 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	赤魚、 鶏肉、 だいた、 油揚げ、 かつお節、 みそ、 木綿豆腐	牛乳、 昆布、 煮干し	にんじん	えだまめ、 ごぼう、 はくさい、 ねぎ、 しょうが、 こんにゃく	ごはん、 でん粉、 きび砂糖	サラダ油	634 28.2 20.4 2.7
21水	牛乳 ツイスト パン	とりにくアップルソース グリーンサラダ ミネストローネスープ セレクト(カトーショコラ/スイートポテト)	鶏肉、 バラベーコン、 だいた	牛乳	にんじん、 トマト、 パセリ、 プロッコリー	玉葱、 キャベツ、 きゅうり、 コーン、 にんにく、 セロリー、 りんごピューレ	変形パン、 きび砂糖、 じゃがいも、 マカロニ	サラダ油	635 30.1 21.6 2.7
22木	牛乳 ごはん	はるまき いためビーフン みそスープ コーヒーぎゅうにゅうのもと	豚肉、 みそ、 ロースハム	牛乳	にんじん、 ピーマン、 にら	しょうが、 キャベツ、 玉葱、 もやし、 コーン、 はくさい、 ねぎ、 にんにく、 しょうが	ごはん、 ビーフン、 はるさめ、 小麦粉、 ごま油、 上白糖	サラダ油、 ごま油	652 19.0 19.4 2.8
23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、 だいた、 とりレバー、 わかめ、 木綿豆腐	牛乳、 ヨーグルト	にんじん、 ピーマン	玉葱、 にんにく、 ねぎ、 しょうが、 たけのこ、 干し椎茸、 みかん缶、 パイン缶、 黄桃缶、 りんごピューレ	ごはん、 上白糖	サラダ油、 ごま	620 26.7 14.3 2.3
26月	牛乳 ごはん	さわらのパンパンソース ぶたにくとこんにゃくのみそいため おくずかけ	さわら、 油揚げ、 木綿豆腐、 かつお節、 みそ、 豚肉	牛乳、 だし昆布	にんじん	しょうが、 にんにく、 玉葱、 えだまめ、 ねぎ、 干し椎茸、 たけのこ、 きぬさや、 こんにゃく	ごはん、 上白糖、 でん粉、 きび砂糖、 じゃがいも、 白玉まめふ	ごま油、 ごま	626 30.0 17.3 2.4
27火	牛乳 ごはん	ちくわのいそべあげ くきわかめのいりに たまごスープ アセロラゼリー★	ちくわ、 油揚げ、 くきわかめ、 絹ごし豆腐、 鶏卵	牛乳、 あおさ	にんじん、 ごまつな	干し椎茸、 玉葱、 大豆、 もやし、 こんにゃく	ごはん、 きび砂糖、 でん粉、 小麦粉	サラダ油	648 20.2 21.7 2.2
28水	牛乳 こめこ パン	えびシュウマイ(2コ) だいこんサラダ やきそば	豚肉、 たら、 えび、 大豆	牛乳	にんじん、 プロッコリー、 ピーマン	だいこん、 コーン、 もやし、 玉葱、 キャベツ、 しょうが	米粉パン、 やきそば、 小麦粉、 でん粉、 砂糖	サラダ油	657 29.9 20.3 3.4