

2月 給食だより (中学校)



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。

暦の上では春をむかえますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。インフルエンザや風邪の流行も心配されます。好き嫌いをして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



節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。



節分にまつわる食べ物

福豆 大豆

いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数(または年の数+1粒)だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。

イワシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ(ヒイラギイワシ)」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。

恵方巻き

巻きずしを切らずに、その年の恵方(歳神様のいる縁起の良い方向。2018年は南南東)を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。もともと関西の一部地域の風習でしたが、ここ数年で全国に広まりました。

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)

7日(水) 二小3年
13日(火) 大塩小5年
19日(月) 二小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

美しい食べ方で食べましょう

食事のマナーは、自分自身がスムーズに気持ちよく食事を進め、そして周りの人をいやな気持ちにさせないためにとても大切なことです。はしとわんを使う日本の食事では、とくに次のことに気をつけ、毎日実践しながら身に付けていきましょう。

姿勢を正そう

テーブルと体の間をこぶし1つくらい開け、背筋を伸ばしましょう。

わんを持って食べよう

茶わんやおわんを持って食べるようにすると姿勢がよくなり、食べこぼしも防げます。

はしは正しく持とう

「つまむ」「切る」「裂く」「さく」など、はしの機能がフルに生かされます。

ご飯とおかずを交互に食べよう

1つのもをばかり食べる「ばっかり食べ」は、作ってくれた人や一緒に食べる人をいやな気持ちにします。途中で残すと栄養にかたよりの出やすくなります。

こんだて

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

日	こんだて名		主な食品名と体の中でのたらし						栄養価
			あかのなごま 血や肉になる		みどりのなごま 体の調子を整える		きいろのなごま 熱や力のもとになる		
★各校配送			1群 魚肉卵豆製品	2群 牛乳乳製品 小魚海産品	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	772
1月	牛乳	ごはん	鶏肉、さつまいも、鶏肉、かつお節、ソルダベーコン、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	
2月	牛乳	ごはん	いわし、だいた、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、白玉めふ、でん粉	サラダ油、ごま油	819 32.6 24.5 2.9
5月	牛乳	ごはん	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	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	875 37.5 22.9 3.2
6月	牛乳	わかめごはん	ホキフライ、パックソース、春雨サラダ、えのきたけの味噌汁	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	サラダ油、ごま油、ごま	788 27.6 19.2 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、東松島市の地産産物です。
※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19日(月)

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

日	こんだて名		おもな食品名と体の中でのたらし						栄養価
			あかのなごま 血や肉になる		みどりのなごま 体の調子を整える		きいろのなごま 熱や力のもとになる		
			1群 魚肉卵豆製品	2群 牛乳乳製品 小魚海産品	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月	牛乳	ミルクパン	豆腐ハンバーグのケチャップソース、ジャーマンポテト、かぶのスープ煮	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	ミルク、パン、きび砂糖、じゃがいも、パン粉	791 27.4 31.2 4.6
8月	牛乳	ごはん	鶏肉のてり焼き、もやしのピリ辛炒め、白菜の味噌汁、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	807 41.6 16.2 3.1
9月	牛乳	麦ごはん	キャベツのメンチカツ、パックソース、小松菜のサラダ、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	ごま、つな、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、ビュレ	ごはん、米粒麦、じゃがいも、パン粉、小麦粉、でん粉	964 27.0 30.4 3.3
13日	牛乳	ごはん	さばのごま風味焼き、わかめとキャベツのあえもの、せんべい汁	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	781 28.1 21.9 3.4
14日	牛乳	チョコチップパン	ハートポテトクロック、大豆のトマト煮、野菜スープ	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、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	868 109.3 31.5 3.6
15日	牛乳	ごはん	ハンバーグおろしソース、五目きんぴら、キムチ豚汁	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	798 33.4 19.9 3.0
16日	牛乳	麦ごはん	大豆と小魚のごまがらめ、きゅうりとわかめサラダ、中華餅	豚肉、だいた、いわえび、うずら卵	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、アーモンド、ごま	825 36.5 19.6 3.8
19日	牛乳	ごはん	チーズ入笹かまのピカタ、チャーハン、豆腐、きのこのスープ、いよかん	笹かま、鶏卵、豚肉、厚揚げ、ジャガイモ、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、たもぎたけ、もやし、ぶなしめじ、いよかん	ごはん、小麦粉、上白糖	783 36.7 18.5 3.9
20日	牛乳	ごはん	赤魚の竜田揚げ、結び昆布の五目煮、白菜と油揚げの味噌汁	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	820 34.9 23.9 3.4
21日	牛乳	ツイストパン	鶏肉アップルソース、グリーンサラダ、ミネストローネスープ、セレクト(オートショコラ/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、ブロッコリー	玉葱、キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく、セロリ、りんご、ビュレ	変形パン、きび砂糖、じゃがいも、マカロニ	838 37.5 26.4 3.8
22日	牛乳	ごはん	春巻き、炒めビーフン、味噌スープ、ヨーグルト★、コービー牛乳の素	豚肉、みそ、ロースハム	牛乳、ヨーグルト	にんじん、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、でん粉、米粉、上白糖	930 27.8 25.4 3.6
23日	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、バナナ、黄桃、りんご、ビュレ	ごはん、上白糖	804 32.7 16.3 3.0
26日	牛乳	ごはん	さわらのパンバンジーソース、豚肉とこんにゃくののみそ炒め、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、白玉めふ	ごはん、上白糖、でん粉、ごま油、ごま	805 36.5 19.8 3.0
27日	牛乳	ごはん	ちくわのいそべ揚げ、釜わかめの炒り煮、卵スープ、アセロラセリー★	ちくわ、油揚げ、きくわかめ、絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳、あおさ	にんじん	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	843 25.0 26.5 2.8
28日	牛乳	米粉パン	えびシュウマイ(3コ)、大根サラダ、やきそば	豚肉、たら、えび、大豆	牛乳	にんじん、ブロッコリー、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	803 36.7 24.8 4.3