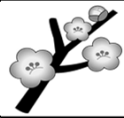


3月 給食だより (小学校)



平成30年 3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。

厳しかった寒さが少し和らぎ、一歩ずつ春に近づいています。今年度も残りわずかとなりました。どんな一年だったでしょうか。毎日の食事と体の健康は密接に結びついています。この機会に自分自身の食生活についても振り返り、来年度に向けて準備をしましょう。

1年間の振り返り チェックシート

この1年間の給食や食生活などを振り返ってみて、下の【 】を参考に□の中に入れてみましょう。

よくできた…○ 大体できた…○
たまにできた…△ 全然できなかった…×

給食当番	身じたくをきちんと整えることができた。	丁寧に盛り付けをすることができた。	協力して準備と後片付けをすることができた。
給食時間	給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。	好き嫌いせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。	健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。
食事マナー	姿勢を正して、よくかんで食べることができた。	マナーを守り、みんなで楽しく食べることができた。	正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べることができた。
その他	早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べてから登校することができた。	おやつは健康を考えて選び、時間と量を決めて食べることができた。	食事の準備や買い物など、おうちの人のお手伝いをすることができた。

6年生のみなさん



卒業おめでとう
6年間の給食についてふりかえってみましょう。

春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。



今月の食育相談日
3月19日(月)

「食」に関する相談に栄養士がご答えします。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。
(Tel.24-9409)



ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

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)

- 6日(火) 全中学校3年生
- 9日(金) 赤井小、全中学校
- 12日(月) 以降 全中学校3年生
- 16日(金) 大曲小、赤井小、大塩小、西小、赤井南小、桜華小、宮野森小
- 19日(月) 以降 大曲小6年、赤井小6年、大塩小6年、西小6年、赤井南小6年、桜華小6年、宮野森小6年
- 20日(火) 東小
- 22日(木) 東小6年

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)
食塩(g)

日	こんだて名		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	1群 魚肉、卵、大豆製品	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	ポテトコロッケ バックソース もやしのピリからいため キャベツとあぶらあげのみそしる	豚肉、油揚げ、かつお節、みそ、木綿豆腐	牛乳、煮干し	にら、にんじん	もやし、ねぎ、キャベツ、玉葱	ごはん、じゃがいも、上白糖、パン粉	サラダ油	627 24.0 18.5 2.5
2金	牛乳	ごもく ごはん	あかうおのてりやき キャベツのおかかあえ すましじる さんしょくひなゼリー★	あかうお、かつお節、絹ごし豆腐、なると、豆乳	牛乳、だし昆布	にんじん、糸みつば	しょうが、もも、キャベツ、もやし、りんご、たもぎたけ	ごはん、もち米、上白糖、でん粉		633 26.5 12.8 2.9
5月	牛乳	ごはん	ぶたヒレカツ バックソース くきわかめのいりに じゃがいものみそしる いよかん	油揚げ、豚肉、かつお節、木綿豆腐、みそ	牛乳、くきわかめ、煮干し	にんじん	干し椎茸、だいこん、大豆もやし、こんにゃく、ねぎ、いよかん	ごはん、きび砂糖、じゃがいも、庄内きざみ麩、でん粉、パン粉	サラダ油	618 25.4 16.8 2.3
6火	牛乳	ごはん	ますのねぎソース きゅうりとわかめのサラダ かきたまじる ヨーグルト★	ます、鶏卵、絹ごし豆腐、かつお節	牛乳、わかめ、だし昆布、ヨーグルト	にんじん、糸みつば	ねぎ、きゅうり、しょうが、もやし、干し椎茸	ごはん、きび砂糖、でん粉、上白糖	ごま油、ごま	616 30.0 16.2 2.6
7水	牛乳	ミルク パン	ハンバーグのケチャップソース きのことパンネのソテー だいこんのスープに	鶏肉、豚肉、ウインナー	牛乳	にんじん、ピーマン、パセリ	ぶなしめじ、玉葱、にんにく、セロリ、しょうが、じゃがいも、だいこん	ミルクパン、きび砂糖、ペンネマカロニ、じゃがいも、パン粉、上白糖	オリーブ油、サラダ油	672 26.9 27.6 3.5
8木	牛乳	ごはん	とりにくのちゅうかからあげ ごまつなのツナあえ えのきたけのみそしる イト給食の日	鶏肉、みそ、まぐろ油漬、木綿豆腐、かつお節	牛乳、煮干し	ごまつな、にんじん	ねぎ、しょうが、もやし、きゅうり、えのきたけ	ごはん、でん粉、きび砂糖、じゃがいも、白玉まめふ	サラダ油、ごま油	614 26.5 19.0 2.5
9金	牛乳	むぎ ごはん	だいちとごさかなのごまがらめ ブロッコリーサラダ ポークカレー	かえり煮干し、だいち、豚肉、いんげん豆	牛乳、スキムミルク、チーズ	ブロッコリー、にんじん	えだまめ、キャベツ、きゅうり、玉葱、しょうが、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	アーモンド、ごま、サラダ油	699 25.1 20.1 2.2
12月	牛乳	ごはん	はるまき ごまつなのサラダ マーボー豆腐	木綿豆腐、豚肉、だいち、みそ	牛乳	ごまつな、にんじん、にら	もやし、キャベツ、干し椎茸、玉葱、しょうが、にんにく、ねぎ	ごはん、きび砂糖、でん粉、春雨、小麦粉	サラダ油、ごま油	665 25.2 22.5 3.0
13火	牛乳	ごはん	さばのみそに きんぴらごぼう けんちんじる	さば、豚肉、木綿豆腐、かつお節、みそ	牛乳、だし昆布	にんじん	ごぼう、こんにゃく、だいこん、ねぎ	ごはん、きび砂糖、じゃがいも、でん粉、上白糖	ごま、サラダ油、ごま油	615 25.4 18.1 2.3
14水	牛乳	こめこ パン	ポークシューマイ(2こ) かいそうサラダ やきそば	豚肉、鶏肉、だいち	牛乳、わかめ、こんぶ、とさかのり	にんじん、ピーマン	きゅうり、だいこん、玉葱、キャベツ、しょうが、にんにく	米粉パン、やきそば、上白糖、小麦粉、でん粉	サラダ油	656 27.6 17.8 3.7
15木	牛乳	ごはん	とりささみのレモンに ひじきとごぼうのいりに ひきなじる おいおいこうはくゼリー★	鶏肉、豆乳、さつまいも、かつお節、木綿豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、ひじき、だし昆布、煮干し	にんじん	レモンジュース、ごぼう、こんにゃく、コーン、だいこん、ねぎ、いちご	ごはん、でん粉、上白糖、じゃがいも、白玉まめふ	サラダ油	657 28.3 16.5 2.1
16金	牛乳	ごはん	ビビンバ <small>ごはんにまぜてたべましょう</small> (ぶたにくのいためもの、ナムル) しおワタンスープ アセロラゼリー★	豚肉、鶏肉	牛乳	ごまつな、にんじん、こねぎ	ぶなしめじ、たけのこ、にんにく、しょうが、大豆もやし、はくさい、もやし、干し椎茸	ごはん、きび砂糖、上白糖、ワンタン	ごま油、ごま	625 26.4 14.4 2.6
19月	牛乳	ごはん	ツナたまごやきあんかけ カレーにくじゃが はくさいとあぶらあげのみそしる きよみオレンジ	鶏卵、豚肉、油揚げ、かつお節、みそ、木綿豆腐、まぐろ油漬	牛乳、煮干し、だし昆布	にんじん	玉葱、こんにゃく、えだまめ、はくさい、ねぎ、清見オレンジ	ごはん、上白糖、でん粉、じゃがいも、きび砂糖	サラダ油	623 25.4 15.3 2.6
20火	牛乳	ごはん	まぐろのかりんあげ わかめとキャベツのあえもの すいとんじる	まぐろ、かつお節、鶏肉、凍豆腐	牛乳、わかめ、だし昆布	にんじん	キャベツ、だいこん、ねぎ、しょうが、干し椎茸	ごはん、中ざら糖、でん粉、上白糖、すいとん	サラダ油、アーモンド	654 31.7 16.8 2.5
22木	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、だいち、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、ねぎ、しょうが、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、たけのこ、干し椎茸、りんごピューレ	ごはん、上白糖	サラダ油、ごま	620 26.7 14.3 2.2

※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。