

# 4月給食だより (小学校)



桜のつぼみもふくらみはじめ、いよいよ新学期のスタートです。何をするにしても健康な体が一番大切です。好き嫌いをせずに三食きちんと食べて健康な体づくりを目指しましょう。今年度も、みなさんの健康の手助けが出来るよう、安全で・おいしく・喜ばれるような給食を届けたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

平成28年 4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。



こんだて

## ■ 給食休みの学校・学年 (3月24日確認分まで掲載)

11日(月)	大曲小、赤井小、大塩小1年 赤井南小1年、桜華小1年、 矢本一中1年	22日(金)	赤井南小、矢本二中
12日(火)	桜華小1年	25日(月)	矢本西小、桜華小、 宮野森小、未来中3年
13日(水)	桜華小1年	26日(火)	未来中3年
18日(月)	矢本一中	27日(水)	未来中3年
		28日(木)	矢本西小

## 今月の食育相談日 4月8日(金) 13:00~16:00

食に関する相談に栄養士がお答えします。給食センターにお越しいただいても、電話でもかまいません。お気軽にご相談ください。給食のレシピが知りたい等のお問合せもお待ちしております。(TEL 24-9409)

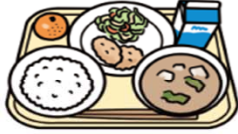
エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
食塩(g)

## 学校給食とは?



学校給食は、教育活動の一環として行われています。食育の観点を踏まえ、7つの目標が定められ、実施されています。

### 学校給食の目標



①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。



⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。



②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。



⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。



③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。



⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



## 東松島市の学校給食

### 平成28年度 東松島市学校給食費(1食あたり)

小学校 265円 中学校 326円(食材費のみに使用)

#### ごはん(週4回)

東松島市産の『ひとめぼれ一等米』を炊いています。白いごはんのほかにとときき変わりごはんもあります。

#### パン(週1回)

★無漂白の学校給食用小麦粉を使用し、その20%に県内産小麦粉『ゆきちから』が使われています。  
★県内産『ひとめぼれ』を使用した米粉パンも登場します。

#### 副食(おかず)

★煮物、和え物、揚げ物、焼き物、汁物など「和食」を中心にバラエティに富んだ料理を心がけています。  
★汁ものは、かつお節や煮干し、昆布のだしをきかせ、薄味でもおいしく食べられるように工夫しています。  
★行事食、郷土料理、季節感のある料理も取り入れています。ほとんどの食材は東松島産、宮城県産そして国内産を使っています。

#### 牛乳

日々成長している子どもたちに必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質などを補うために、宮城県産の牛乳が毎日つきます。

給食のない日でも、おうちで1日1本(200cc)は飲むようにしましょう。

#### アレルギー対応

東松島市学校給食センターで提供している給食は、卵を使わないハンバーグやフライを使用したり、そばや落花生は使用しないなど、できる範囲で配慮をしています。

#### \*学校給食で使用していない食材

アレルギー特定原材料: そば・落花生・かに  
特定原材料に準ずる:  
あわび・いくら・カシューナッツ・キウイフルーツ・くるみ・バナナ・まつたけ・やまいも

## 給食がはじまりますよ!

今年も給食がはじまります。給食でみなさんに心がけてほしいことです。

◎クラスのみなが食べるものを扱っているという自覚を持ち、衛生に気を付けて安全に給食当番の仕事をしましょう。



◎苦手なものを初めてのものでも、ひと口は挑戦して味わってみましょう。(アレルギーのある人は食べてはいけません)



◎食べ物となった動物や植物の命、食事を作ってくれた人への感謝の気持ちをあらわすために、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりしましょう。



◎おかずと主食は交互に食べ、「ばっかり食べ」はしないようにしましょう。



### アレルギー対応食を実施しています。

東松島市学校給食センターでは、アレルギー対応食は「アレルギー室」で専門の調理員が調理しています。対応しているのは、以下の2種類です。

#### A 卵・乳除去

#### B 卵・乳・えび・かに除去

除去して、代わりに別の材料を使用して調理します。(卵のみ、えびのみなど単品の除去はしていません)

アレルギー対応食実施の条件は

- ①医師の診断・検査により、食物アレルギーと診断されている。
- ②アレルギーが特定され、医師から食事療法を指示されている。
- ③家庭でも原因食品の除去など、食事療法を行っている。ご相談は随時受け付けますが、ご相談を受けてから対応までの手続きに時間がかかります。詳しいことは、各小中学校および学校給食センターにお問い合わせください。

日	こんだてめい ★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		
11月	牛乳	ごはん	とりにくのちゅうかからあげ キャベツのごまいため かきかまじる	鶏肉、 油揚げ、卵、 絹ごし豆腐、 かつお節	牛乳、 だし昆布	にんじん、 糸みつば	ねぎ、しょうが、 キャベツ、 もやし、 干し椎茸	ごはん、 でん粉、 きび砂糖、 上白糖	ごま油、 ごま、 サラダ油	624 31.0 20.4 2.3
12火	牛乳	ごはん	とうふハンバーグのきのこソースかけ わかめとツナのあえもの みそワタンスープ	木綿豆腐、 ツナ、豚肉、 鶏肉、みそ	牛乳、 わかめ	ごまつな、 にんじん、 にら	えのき茸、たもぎ茸、 玉ねぎ、きゅうり、 もやし、キャベツ、 コーン、にんにく、 ねぎ	ごはん、 上白糖、 ワタナ、 パン粉	サラダ油、 ごま油	618 24.7 18.1 3.9
13水	牛乳	米粉パン	はるまき フルーツのゼリーかけ やきそば	豚肉	牛乳	にんじん、 ピーマン	みかん缶、パイナップル、 黄桃缶、もやし、ねぎ、 玉ねぎ、キャベツ、 しょうが、ひじき	米粉パン、 焼きそば、 小麦粉、 春雨	サラダ油	705 22.2 18.1 3.1
14木	牛乳	ごはん	ツナいりたまごやきのあんかけ いためビーフン ひきなじる デコポン	ツナ、卵、豚肉、 木綿豆腐、 油揚げ、みそ、 かつお節	牛乳、 煮干し	にんじん、 ピーマン	しょうが、キャベツ、 玉ねぎ、だいこん、 ねぎ、デコポン	ごはん、 上白糖、でん粉、 ビーフン、 じゃがいも、 白玉めふ	ごま油、 サラダ油	604 24.5 15.3 2.7
15金	牛乳	おせきはん ごましお	さばのみそに ひじきとごぼうのいりに とうふのすましじる さくらゼリー★	さば、みそ、 さつま揚げ、 かつお節、 絹ごし豆腐、 花なると巻	牛乳、 ひじき、 だし昆布	にんじん	ごぼう、えだまめ、 たけのこ、ねぎ、 干し椎茸、たもぎ茸、 こんにゃく	ごはん、 もち米、 上白糖	ごま、 サラダ油	682 27.1 17.3 3.7
18月	牛乳	ごはん	さけのねぎソースかけ にくじゃが キャベツとあぶらあげのみそじる	鮭、豚肉、 油揚げ、 かつお節、 みそ、 木綿豆腐	牛乳、 煮干し	にんじん	ねぎ、玉ねぎ、 えだまめ、キャベツ、 こんにゃく	ごはん、 きび砂糖、 じゃがいも	ごま油、 ごま、 サラダ油	668 31.9 18.8 2.2
19火	牛乳	ごはん	だいがくいも イトくんサラダ マーボーとうふ	木綿豆腐、 豚肉、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、しょうが、 にんにく、ねぎ	ごはん、 さつまいも、 上白糖、 きび砂糖、 でん粉	ごま、 サラダ油、 ごま油	645 24.6 18.7 2.9
20水	牛乳	ミルク パン	チーズいりオムレツのトマトソース きのこペンネのソテー やさいスープ	卵、豚肉、 ロースハム	牛乳、 チーズ	にんじん、 ピーマン	玉ねぎ、ぶなしめじ、 にんにく、キャベツ、 セロリ、しょうが	ミルクパン、 上白糖、 ペンネ、マカロニ、 じゃがいも	バター、 オリーブ油、 サラダ油	623 24.3 23.4 3.3
21木	牛乳	ごはん	あかうおのバンバンジーソース くきわかめのいりに みそスープ	赤魚、油揚げ、 かつお節、 豚肉、みそ	牛乳、 くきわかめ	にんじん、 にら	ねぎ、しょうが、 干し椎茸、もやし、 大豆もやし、 はくさい、コーン、 こんにゃく、にんにく	ごはん、 でん粉、 上白糖、 きび砂糖	ごま油、 ごま、 サラダ油	616 25.1 19.5 3.1
22金	牛乳	麦ごはん	だいずとごさかなのごまがらめ かいそうサラダ ポークカレー	かえり煮干し、 だいず、豚肉、 いんげん豆、 ペースト	牛乳、 ごぼう、 とさかのり、 わかめ、 スキムミルク、 チーズ	にんじん	えだまめ、きゅうり、 キャベツ、にんにく、 玉ねぎ、しょうが、 コーン、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	701 25.0 19.7 2.4
25月	牛乳	ごはん	さばのしおやき ぶたにくきのこポリからいため みつばとたまごのスープ	さば、豚肉、 だいず、卵、 木綿豆腐	牛乳	にんじん	干し椎茸、たけのこ、 ぶなしめじ、 にんにく、えだまめ、 えのき茸、まぐらげ	ごはん、 きび砂糖、 でん粉	ごま油	622 33.7 20.9 2.5
26火	牛乳	ごはん	ささかまのいそべあげ きりぼしだいこんのいために ぶたじる	笹かま、卵、 油揚げ、 かつお節、 豚肉、みそ、 木綿豆腐	牛乳、 青のり粉、 煮干し	にんじん	切干大根、たもぎ茸、 えだまめ、だいこん、 ごぼう、はくさい、 ねぎ、こんにゃく	ごはん、 天ぷら粉、 きび砂糖、 じゃがいも	サラダ油	626 27.1 18.7 2.4
27水	牛乳	ココア パン	とりにくのバーベキューソース グリーンサラダ コーンスープ	鶏肉、 バラベーコン	牛乳、 スキムミルク	にんじん、 ブロッコリー、 パセリ	玉ねぎ、キャベツ、 りんごジュース、 きゅうり、コーン、 クリームコーン	ココアパン、 はちみつ、 上白糖、 じゃがいも	サラダ油、 バター	706 29.7 25.2 2.8
28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、 レバー、さぼろ、 木綿豆腐	牛乳、 ヨーグルト、 わかめ	にんじん、 ピーマン	玉ねぎ、にんにく、 しょうが、みかん缶、 パイナップル、黄桃缶、 たけのこ、干し椎茸、 りんごピューレ、ねぎ	ごはん、 上白糖	ごま、 サラダ油	617 26.8 14.0 2.5

※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。