

1月 給食だより (中学校)

あけましておめでとうございます。寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けずに、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に乗り切りましょう。

令和2年 1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。

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

市内産や石巻管内の食材、東松島市と友好姉妹都市である北海道更別村の特産品を使ったメニューなどを多く取り入れます。お楽しみに!

24日(金) 「イート給食」

東松島の特産品をたくさん使ったイート給食です。(市内産: ごはん、さつまいも、小松菜、長ねぎ、みそ)

この日のごはんは、大塩地区の木村さんが大切に育てた奇跡のお米である「かくや姫」です。さつまいものさつまいもは、鳴瀬地区で作られた「紅あすま」という品種のもので。

28日(火) 笹かま、あすき

笹かまは石巻の特産です。また、かぼちゃのいとこ煮に使っているあすきは友好姉妹都市である北海道更別村の特産品です。

29日(水) 豆腐のメンチカツ

豆腐のメンチカツの豚肉は、宮城県内産、豆腐は石巻産のものを使って作られています。

■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)

8日(水) 東小、大曲小、赤井小、大塩小、西小、赤井南小、桜華小

※栄養価の表示

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
食塩(g)

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、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	
8水	牛乳	ツイストパン 鶏肉のてり焼き ブロッコリーサラダ コーンスープ	鶏肉 バラベーコン	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー にんじん パセリ	しょうが、キャベツ きゅうり、玉葱 コーン	ツイストパン 上白糖、でん粉 じゃがいも	バター サラダ油	763 32.8 28.4 3.5
9木	牛乳	ごはん 赤魚のねぎソース ひじきと豆もやしのいり煮 キャベツと油揚げの味噌汁	赤魚、さつまいも 揚げ 油揚げ かつお節、みそ 木綿豆腐	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん	長ねぎ、大豆もやし こんにゃく、キャベツ しょうが	ごはん、でん粉 上白糖、 きび砂糖	白絞油 ごま油 ごま サラダ油	815 32.8 24.3 3.1

※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 1月17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、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	
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、大豆 鶏レバー 木綿豆腐	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん 青ピーマン	玉葱、にんにく、しょうが りんごピューレ パイン缶、黄桃缶 たけのこ、長ねぎ 干し椎茸、みかん缶	ごはん 米粒麦 上白糖	サラダ油 ごま	837 33.3 16.4 2.8
14火	牛乳	ごはん あじフライ バックソース 茎わかめの炒り煮 のっぺい汁	あじ、油揚げ かつお節 木綿豆腐	牛乳 くわかめ だし昆布	にんじん	干し椎茸、こんにゃく 大豆もやし、だいこん はくさい、ごぼう 長ねぎ	ごはん、パン粉 きび砂糖 じゃがいも でん粉、小麦粉	白絞油 サラダ油	812 29.9 22.7 2.6
15水	牛乳	横割り丸パン ハンバーグのデミグラスソース きのこことベンネのソテー 卵とレタスのスープ 鉄強化ヨーグルト★	ロースハム 鶏卵、鶏肉 バラベーコン 絹ごし豆腐	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	玉葱、ぶなしめじ にんにく、レタス	横割り丸パン ペンネマカロニ でん粉、パン粉 砂糖	バター オリーブ油	779 33.9 27.1 4.2
16木	牛乳	ごはん さんまのかば焼き もやしのピリ辛炒め みつばのすまし汁	さんま、豚肉 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 だし昆布	にら にんじん 糸みつば きぬさや	もやし、えのきたけ 長ねぎ、しょうが 干し椎茸	ごはん 上白糖 でん粉	白絞油 ごま サラダ油	833 32.5 29.1 3.1
17金	牛乳	ごはん ポークシューマイ(3こ) 小松菜の中華和え マーボー豆腐	木綿豆腐 豚肉、大豆 みそ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん にら	大豆もやし、きゅうり 干し椎茸、しょうが にんにく、長ねぎ 玉葱	ごはん きび砂糖、砂糖 でん粉、小麦粉	ごま ごま油 サラダ油	867 33.7 26.9 4.5
20月	牛乳	ごはん 厚焼卵のあんかけ 肉じゃが ひきな汁	鶏卵、豚肉 木綿豆腐 油揚げ、みそ かつお節	牛乳 煮干し だし昆布	にんじん	玉葱、こんにゃく えだまめ、だいこん 長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも きび砂糖、まめふ	サラダ油	835 32.3 20.8 3.1
21火	牛乳	ごはん カレーメンチカツ バックソース キャベツのごま炒め 豆腐スープ いよかん	鶏肉、鶏レバー バラベーコン 絹ごし豆腐 なると巻、油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ、もやし はくさい、たけのこ 長ねぎ、きくらげ 玉葱、いよかん	ごはん 上白糖、でん粉 パン粉 小麦粉	サラダ油 白絞油 ごま ごま油	1247 20.6 77.4 2.5
22水	牛乳	背割りソフトパン ウインナーのケチャップがけ 大根サラダ やきそば	ウインナー 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 青ピーマン	だいこん、コーン もやし、玉葱 キャベツ、しょうが	背割りソフトパン 焼きそば麺	サラダ油	828 30.5 27.5 4.4
23木	牛乳	ごはん 春巻き チャーシャン豆腐 塩ワタンスープ	豚肉、鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 青ピーマン こねぎ	キャベツ、玉葱 もやし、干し椎茸 たけのこ、はくさい	ごはん 上白糖、小麦粉 ワタンスープ 春雨	白絞油 サラダ油 ごま油	853 29.0 25.4 3.1
24金	牛乳	ごはん(かくや姫) 鮭の塩焼き イートくんサラダ さつまいも汁 ミルクプリン★ イト給食の日 学校給食週間	鮭、豚肉 木綿豆腐 かつお節、みそ	牛乳 煮干し スキムミルク	ごまつな にんじん	もやし、キャベツ きゅうり、だいこん ごぼう、はくさい こんにゃく、長ねぎ	ごはん さつまいも グラニュー糖	サラダ油	802 36.0 19.3 2.9
27月	牛乳	ごはん さばのみそ煮 結び昆布の五目煮 卵入り白菜スープ	さば、鶏肉、大豆 かつお節 豚肉、鶏卵、みそ	牛乳 昆布	にんじん ごまつな	えだまめ、ごぼう こんにゃく、もやし はくさい	ごはん きび砂糖 でん粉、砂糖	サラダ油	849 36.7 25.3 3.7
28火	牛乳	ごはん チーズ入笹かまのピカタ かぼちゃのいとこ煮 油麩入りはっと汁	笹かま、鶏卵 あすき、鶏肉 かつお節	牛乳 あおさ粉 だし昆布 チーズ	かぼちゃ にんじん	だいこん、ごぼう 干し椎茸、長ねぎ	ごはん 小麦粉 三温糖、油麩 すいとん	白絞油 サラダ油 オリーブ油	815 29.6 12.7 2.5
29水	牛乳	米粉パン 豆腐のメンチカツ バックソース 大豆のトマト煮 キャベツのスープ煮	豆腐 バラベーコン 大豆、豚肉	牛乳	トマト にんじん パセリ	玉葱、にんにく セロリー、しょうが キャベツ、だいこん	米粉パン マカロニ パン粉	白絞油 サラダ油 オリーブ油	756 33.0 27.6 3.8
30木	牛乳	ごはん 鶏肉のパンバンジーソース 切干大根の炒め煮 豚汁	鶏肉、油揚げ かつお節、豚肉 木綿豆腐、みそ	牛乳 煮干し	にんじん	長ねぎ、しょうが、ごぼう 切干大根、こんにゃく たまごたけ、えだまめ だいこん、はくさい	ごはん 上白糖 きび砂糖 じゃがいも	ごま ごま油 サラダ油	804 39.2 18.6 2.5
31金	牛乳	ごはん 大豆と小魚のごまからめ コールスローサラダ ポークカレー	大豆、豚肉 いんげん豆	牛乳 かえり煮干し スキムミルク チーズ	にんじん	えだまめ、キャベツ きゅうり、コーン、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 白絞油、ごま サラダ油	898 29.6 23.7 2.8