

3月給食だより (小学校)

令和2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。

今月の食育相談日
3月19日(木)

「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)

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)
食塩相当量(g)

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,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		
2月	牛乳	ごはん	ローズとんかつ ツナサラダ みそけんちんじる さけるチーズ	まぐろ油漬け 木綿豆腐,みそ かつお節 豚肉,大豆粉	牛乳 わかめ 煮干し チーズ	にんじん	キャベツ,きゅうり ごぼう,だいこん 長ねぎ,こんにゃく	ごはん,パン粉 三温糖,小麦粉 じゃがいも	白絞油 ごま油 ごま	703 28.8 27.1 2.7
3月	牛乳	ごはん	ぶりのてりやき むすびごんぶのごもくに みつばのすましじる ひなまつりデザート★	ぶり,鶏肉 大豆,油揚げ かつお節 絹ごし豆腐	牛乳 昆布 だし昆布	にんじん 糸みつば きぬさや	しょうが,えだまめ ごぼう,こんにゃく えのきたけ,たけのこ 干し椎茸,長ねぎ 黄桃	ごはん,もち米 上白糖,でん粉 きび砂糖 花魁	サラダ油	682 57.8 20.2 3.0
4月	牛乳	メロンパン	とりにくのバーベキューソース きのこペンネのクリームに やさしいスープ	鶏肉 ショルダーベーコン 豚肉	牛乳 生クリーム 粉チーズ	ほうれんそう にんじん	玉ねぎ,にんにく りんごジュース ぶなしめじ,キャベツ セロリ,しょうが	メロンパン はちみつ きび砂糖 ペンネ,マカロン じゃがいも	サラダ油 バター	696 26.6 28.4 2.8
5月	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 てつきょうかヨーグルト★	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 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	えだまめ,キャベツ きゅうり,玉ねぎ しょうが,にんにく グリーンピース りんごビュレ	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	749 27.5 20.5 2.2
6月	牛乳	ごはん	とりにくとやさいのケチャップに はるさめサラダ かきたまじる	鶏肉 ロースハム 鶏卵,みそ 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん 糸みつば	玉ねぎ,干し椎茸 たけのこ,しょうが えだまめ,きゅうり キャベツ	ごはん,でん粉 小麦粉,三温糖 春雨,きび砂糖	白絞油 ごま油 サラダ油 ごま	628 27.1 18.3 2.7
9月	牛乳	ごはん	さわらいそペフライ ちくぜんに とうふスープ デコボン	鶏肉,なると巻 さわら,かつお節 パラベーコン 絹ごし豆腐	牛乳 だし昆布 あおさ粉	にんじん きぬさや	ごぼう,たけのこ 干し椎茸,こんにゃく れんこん,はくさい きくらげ,長ねぎ デコボン	ごはん,パン粉 小麦粉 きび砂糖	白絞油 ごま油	651 24.8 20.2 2.0
10月	牛乳	ごはん	チーズいりささかまのピカタ にくじゃが キャベツとあぶらあげのみそしる りんごゼリー★	笹かま,鶏卵 豚肉,油揚げ かつお節,みそ 木綿豆腐	牛乳 あおさ粉 煮干し チーズ	にんじん	玉ねぎ,こんにゃく えだまめ,キャベツ 長ねぎ りんご果汁	ごはん 小麦粉 じゃがいも きび砂糖	サラダ油	631 28.9 16.4 2.6
11月	牛乳	こめごはん	ポークシューマイ(2こ) だいこんサラダ やきそば	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,玉ねぎ キャベツ,しょうが	米粉パン 小麦粉 焼きそば麺 でん粉,砂糖	サラダ油	670 27.5 19.0 3.2
12月	牛乳	ごはん	ポテトとりレバーのケチャップあえ こまつなのあえもの くきわかめのスープ ヨーグルト★	鶏レバー しょうが	牛乳 きざみのり くきわかめ ヨーグルト	こまつな にんじん 小ねぎ	えだまめ,もやし キャベツ,しょうが えのきたけ	ごはん じゃがいも でん粉 上白糖	白絞油 ごま油	614 20.2 16.1 2.2
13月	牛乳	ごはん	さけのバターしょうゆやき ひじきのいりに のっぺいじる なっとう★	さけ,油揚げ かつお節 さつま揚げ 納豆	牛乳 ひじき だし昆布	にんじん	大豆もやし こんにゃく,長ねぎ えだまめ,ごぼう だいこん,はくさい	ごはん きび砂糖 じゃがいも でん粉	サラダ油 バター	644 31.6 19.9 2.5
16月	牛乳	ごはん	だいがくいも(2こ) イトくんサラダ マーボーどうふ	木綿豆腐 豚肉,油揚げ みそ 大豆	牛乳	こまつな にんじん にら	もやし,キャベツ きゅうり,干し椎茸 しょうが,にんにく 長ねぎ	ごはん じゃがいも でん粉 上白糖	白絞油 ごま サラダ油 ごま油	649 24.7 18.7 3.0
17月	牛乳	ごはん	さばのしおやき くきわかめのいりに とんじる	さば,油揚げ かつお節,豚肉 木綿豆腐,みそ	牛乳 くきわかめ 煮干し	にんじん	干し椎茸,長ねぎ こんにゃく,ごぼう 大豆もやし だいこん,はくさい	ごはん きび砂糖 じゃがいも	サラダ油	647 26.9 23.7 2.1
18月	牛乳	パン	みやぎけんさんぶたみそカツ 【デンマークリょうり】ピクセメズ 【ギリシャリょうり】レビスイア おいわいケーキ★	豚肉,ウインナー パラベーコン ひよこまめ みそ,鶏卵	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ,セロリ キャベツ,コーン いちごビュレ	ミルクパン じゃがいも パン粉 砂糖	白絞油 バター オリーブ油	755 24.8 32.7 2.8
23月	牛乳	ごはん	まぐろのかりんあげ もやしのピリからいため みつばとたまごのスープ	まぐろ 豚肉,鶏卵 木綿豆腐	牛乳	にら にんじん 糸みつば	もやし,長ねぎ えのきたけ きくらげ	ごはん 中ざら糖 上白糖 でん粉	白絞油 サラダ油	625 33.9 18.6 2.5

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)

- 2日(月) 西小特支
- 4日(水) 全中学校3年
- 6日(金) 全中学校
- 9日(月)以降 全中学校3年生
- 19日(木) 全小学校
- 23日(月) 全小学校6年生

※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。