



# 1月給食だより (中学校)

令和4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。

あけましておめでとうございます。早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、給食では「黙食」を徹底するなど、感染予防に努めましょう。

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。

山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)にある大督寺というお寺に開校され

た私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていききましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、

学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。

ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。

## ■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)

11日(火) 大曲小、大塩小、南小、桜華小、宮野森小 24日(月) 赤井小

日	おもな食品名と体の中でのほたらき							栄養価	
	こんだて名		あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		
	★は各校配送		血や肉になる		体の調子を整える		熱や力のもとになる		
		1群 魚 肉 卵 豆 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	火	ごはん	揚げじゃがのそぼろ煮 東松島産小松菜のツナ和え ひきな汁	豚肉、油揚げ まぐろ油漬け 木綿豆腐、みそ かつお節	牛乳、煮干し	にんじん こまつな	こんにゃく、えだまめ もやし、キャベツ コーン、だいこん 長ねぎ	ごはん じゃがいも 上白糖、でん粉 まめふ	812 31.0 23.8 2.8
12	水	ミルクパン	オムレツのトマトソース きのこペンネのクリーム煮 野菜スープ	鶏卵 ショルダーベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	ちぢみほうれん草 にんじん トマト	玉ねぎ、ぶなしめじ だいこん、生姜 セロリー にんにく	ミルクパン 上白糖 ペンネマカロニ じゃがいも	799 29.1 32.2 4.1
13	木	ごはん	あじの醤油麹焼き ひじきと豆もやしの炒り煮 キムチ豚汁 アセロラゼリー★	あじ、油揚げ 大豆、豚肉 木綿豆腐 かつお節、みそ	牛乳 ひじき	にんじん	大豆もやし、アセロラ こんにゃく、だいこん はくさい、玉ねぎ えのきたけ、長ねぎ	ごはん きび砂糖 じゃがいも	764 33.5 17.7 3.3
14	金	麦ごはん	ドライカレー フルーツヨーグルト和え きのこのスープ	豚肉、大豆 鶏レバー ショルダーベーコン 木綿豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン トマト	玉ねぎ、にんにく、もやし 生姜、りんご、みかん パインアップル、黄桃 干し椎茸、えのきたけ たまごたけ、長ねぎ	ごはん 米粒麦 上白糖	824 35.0 17.3 2.7
17	月	ごはん	春巻き チャーシュー豆腐 春雨五目スープ りんご	鶏肉 厚揚げ 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜、玉ねぎ、キャベツ 干し椎茸、たけのこ きくらげ、はくさい もやし、長ねぎ りんご、にんにく	ごはん 上白糖 春雨 小麦粉	837 25.8 22.6 3.0

※都合により献立を変更する場合があります。太字の食品は 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19日(水)

「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)

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂 質(g)
食 塩(g)

日	おもな食品名と体の中でのほたらき							栄養価	
	こんだて名		あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		
	★は各校配送		血や肉になる		体の調子を整える		熱や力のもとになる		
		1群 魚 肉 卵 豆 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		
18	火	ごはん	豆腐ハンバーグおろしソース 結び昆布の五目煮 かき玉汁	かつお節、鶏肉 大豆、鶏卵 絹ごし豆腐 なると巻、豚脂	牛乳 昆布	にんじん 糸みつば	だいこん、えだまめ ごぼう、こんにゃく 干し椎茸 玉ねぎ	ごはん 上白糖、小麦粉 きび砂糖、砂糖 でん粉、パン粉	812 32.6 25.8 2.3
19	水	米粉パン	白身魚フライ/パックスソース アーモンド入りサラダ クリームシチュー	ホキ 鶏肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	にんじん ちぢみ ほうれん草 パセリ	キャベツ、玉ねぎ	米粉パン 上白糖 じゃがいも パン粉、小麦粉	841 36.1 32.4 4.4
20	木	ごはん	鶏肉のアップルソース きんぴらごぼう わかめの味噌汁 野蒜納豆★	鶏肉、豚肉 木綿豆腐、油揚げ かつお節、みそ 納豆	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	りんご、玉ねぎ ごぼう、こんにゃく だいこん、長ねぎ	ごはん きび砂糖 じゃがいも	813 41.8 19.3 3.2
今日の納豆は、東松島産の大豆で作られた「野蒜納豆」です。昔は学校給食でも提供されており、「納豆の出る日が楽しみだった!!」という声も多く聞かれるほど人気だったそうです。その後、野蒜納豆は、一度製造を中止していましたが、「自分たちが食べたい納豆をつくらう!」と、アグリードなるせが復活させたそうです。今回は学校給食のため特別に給食用の納豆を作ってくれました。									
21	金	ごはん	さばのごま風味焼き 東松島産小松菜の中華和え 東松島産みつばのすまし汁	絹ごし豆腐 かつお節 さば	牛乳 わかめ だし昆布	こまつな にんじん 絹さや 糸みつば	長ねぎ、生姜 大豆もやし、きゅうり えのきたけ、干し椎茸	ごはん 上白糖 きび砂糖 きざみ麩	784 29.4 25.7 2.6
24	月	ごはん(かぐや姫)	キャベツのメンチカツ/パックスソース イートくんサラダ 油麩入りすいとん汁	鶏肉 豚肉 かつお節	牛乳 だし昆布	こまつな にんじん	もやし、キャベツ、生姜 きゅうり、だいこん 干し椎茸、えだまめ 玉ねぎ、コーン、長ねぎ	ごはん 油麩、すいとん パン粉、でん粉 砂糖	811 26.7 22.8 2.5
今日は大塩で作られた「かぐや姫」という品種のごはんを提供します。かぐや姫が生まれたのは1993年。冷害で壊滅したササニシキの田んぼに3本の稲が残っていました。雲の切れ間から3本の稲にそそぐ太陽の光が、まるでおとぎ話の「かぐや姫」のようだったことからかぐや姫と命名されました。粘りと甘みが強く、一粒一粒にうまさ凝縮されています。									
25	火	わかめごはん	赤魚の生姜醤油焼き かぼちゃの小倉煮 東松島産さつまいも入りさつまいも汁 鉄強化ヨーグルト★	赤魚、みそ あずき、鶏肉 かつお節 木綿豆腐	牛乳 煮干し わかめ ヨーグルト	かぼちゃ にんじん	だいこん、長ねぎ ごぼう、生姜 こんにゃく	ごはん 三温糖 さつまいも	764 34.6 14.9 3.1
今日のさつまいもは、東松島で作られたさつまいもです。11月は「紅あずま」という品種、今回は「金時」という品種を提供します。ホクホクとした食感と、糖度が高めなのが特徴です。かぼちゃの小倉煮のあずきは、友好姉妹都市の更別村のあずきです。更別村は小豆以外にもじゃがいも、豆類、アスパラ、キャベツなどの農産物を生産しています。									
26	水	背割りソフトパン	ウインナーのケチャップがけ 海藻サラダ やきそば	ウインナー 豚肉	牛乳、わかめ 茎わかめ 昆布、ふのり 赤とさか	にんじん 青ピーマン	きゅうり、だいこん コーン、もやし 玉ねぎ、キャベツ 生姜	ソフトパン 焼きそば麺	867 31.1 26.1 4.9
給食で使っている焼きそば麺は、茶色い石巻焼きそばの麺を使っています。一般的な焼きそばは中華麺のような黄色い色をしています。石巻焼きそばの場合は一度蒸した後に水で洗い、もう一度蒸し上げる二度蒸しの作業によって化学変化し、麺は茶色くなります。水分をよく吸いこみ、香ばしい香りが特徴です。東松島の小野寺製麺が作ったものを使用しています。									
27	木	ごはん	チーズ入り笹かまのピカタ 鶏肉と大根の炒り煮 東松島産わわ菜の味噌汁 みかん	笹かま、鶏卵 鶏肉、油揚げ かつお節、みそ 木綿豆腐	牛乳 あおさ チーズ 煮干し	にんじん	生姜、だいこん えだまめ、長ねぎ はくさい(わわ菜) にんにく、みかん	ごはん 小麦粉 上白糖	765 32.5 17.0 3.2
今日は、東松島市で育てられた「わわ菜」がみそ汁に入っています。漢字では「娃々菜」と書きます。わわ菜は、中国雲南省が原産の小さな白菜で、「わわ」は赤ちゃんという意味があります。通常の白菜に比べて繊維質が細かく、味にくせがないため、生でも食べることができます。									
28	金	麦ごはん(もち麦)	大豆と小魚のごまがらめ コールスローサラダ 東松島産豚肉入りポークカレー	大豆 鶏レバー 豚肉 いんげん豆	牛乳 かえり煮干し チーズ スキムミルク	にんじん	えだまめ、キャベツ きゅうり、コーン 玉ねぎ、にんにく 生姜、りんご	ごはん もち麦 上白糖 じゃがいも	902 30.5 25.0 3.3
今日の麦ごはんの麦は、東松島で作られたもち麦です。もち麦は、食べたものの消化吸収をゆるやかにし、糖質の吸収を抑える働きがあります。また食物繊維が豊富に含まれているため、腸内環境を整える作用もあります。肥満やがんの予防対策としてもおすすめされています。通常使っている麦は、宮城県産です。									
31	月	ごはん	さばのねぎソースかけ 肉じゃが 茎わかめのスープ	さば 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳 くわかめ	にんじん	長ねぎ、玉ねぎ こんにゃく、えだまめ えのきたけ、もやし 生姜	ごはん、小麦粉 でん粉、上白糖 じゃがいも きび砂糖	904 32.2 31.8 3.7