

2月給食だより (中学校)

令和4年 2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。

暦の上では、「立春」が来て「春」になりますが、雪が降る日もありそうな寒い日が続いています。新型コロナウイルスが、宮城県全体として日々増えているようです。食生活などの生活習慣の乱れが、病気につながることもあります。帰ったら手洗い・うがいはもちろんですが、ビタミンの多い野菜をしっかり食べ、免疫力を高めて風邪などの病気にならないようにしましょう。

■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)

- 1日(火) 矢本一中3年
矢本二中3年
未来中3年
- 9日(水) 大塩小1・2年
- 10日(木) 赤井南小
1・2・3年
- 14日(月) 二中

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 ★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 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	
1火	牛乳 ごはん	鶏肉のごまみそ焼き 切干大根の炒め煮 のつべい汁	鶏肉、みそ さつま揚げ かつお節 油揚げ	牛乳 だし昆布	にんじん	切干大根、こんにやく たまごたけ、えだまめ だいこん、はくさい ごぼう、 長ねぎ	ごはん、上白糖 きび砂糖 じゃがいも でん粉	ごま サラダ油 ごま油	738 30.7 18.1 2.4
2水	牛乳 米粉 パン	ハンバーグ照焼ソース 大豆のトマト煮 キャベツのスープ煮	豚肉 バラベーコン 大豆、鶏肉	牛乳	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ、にんにく セロリ、生姜 キャベツ、だいこん	米粉パン 上白糖、でん粉 マカロニ	オリーブ油 サラダ油	733 34.4 27.4 4.0
3木	牛乳 ごはん	いわし香味フライ バックソース 東松島産小松菜のツナ和え みそけんちん汁 福豆	いわし、たら、いか まぐろ油漬 木綿豆腐、油揚げ かつお節、みそ 大豆	牛乳 煮干し	ごまつな にんじん	もやし、キャベツ ごぼう、だいこん 長ねぎ 、こんにやく 菜ねぎ、玉ねぎ	ごはん でん粉 じゃがいも パン粉、砂糖 小麦粉、黒糖	白絞油 ごま油 菜種油	821 32.6 24.1 2.7
4金	牛乳 ごはん	「北京オリンピック開催記念給食」 油淋鶏(ユウリンチー) 春雨サラダ 中華風コンスープ	鶏肉、ロースハム 絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜、 長ねぎ きゅうり、もやし 玉ねぎ、コーン にんにく	ごはん、でん粉 小麦粉 三温糖、春雨	白絞油 ごま油 ごま	870 33.0 27.6 3.6

※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 東松島市の地場産品です。

※献立表にはおま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 2月18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良し、電話をくださるも良し、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

日	こんだて名 ★は各校配送		おま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 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	
7月	牛乳 ごはん	厚焼たまごのそぼろあんかけ 豚肉とこんにやくのみそ炒め 油麩入りはつと汁	鶏卵、鶏肉、豚肉 みそ、かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん	にんにく、生姜 玉ねぎ、こんにやく えだまめ、だいこん 長ねぎ 、干し椎茸	ごはん、上白糖 でん粉、油麩 きび砂糖 すいとん	ごま油	783 33.5 17.9 3.3
8火	牛乳 ごはん	鯖の塩焼き キャベツのごま炒め お事汁	さば、油揚げ あずき、みそ かつお節	牛乳 煮干し	にんじん	キャベツ、もやし ごぼう、だいこん 長ねぎ こんにやく	ごはん、上白糖 じゃがいも	サラダ油 ごま ごま油	803 29.8 28.3 3.1
9水	牛乳 背割り ソフト パン	ウインナーのケチャップかけ 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、玉ねぎ キャベツ、生姜	ソフトパン 焼きそば類	サラダ油	819 30.4 25.1 4.5
10木	牛乳 ごはん	揚げぎょうざ(3個) 家常豆腐(かじょうどうふ) にら玉スープ フルーツ杏仁★	厚揚げ、豚肉 みそ、鶏卵 豆乳	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	生姜、玉ねぎ、にんにく たけのこ、干し椎茸 長ねぎ 、キャベツ もも、あんず、りんご	ごはん、三温糖 でん粉、小麦粉 水あめ	白絞油 サラダ油 ごま油	879 33.6 23.3 3.5
14月	牛乳 ごはん	笹かまのカレーフライ バックソース 肉じゃが キャベツの味噌汁	笹かま、鶏卵 豚肉、木綿豆腐 油揚げ、みそ かつお節	牛乳、煮干し	にんじん	玉ねぎ、こんにやく えだまめ、キャベツ 長ねぎ	ごはん、小麦粉 パン粉 じゃがいも きび砂糖	白絞油 サラダ油	849 35.5 22.6 3.8
15火	牛乳 ごはん	豚キムチ丼の具 東松島産ちぢみほうれん草のいそべ和え ひきな汁 鉄強化ヨーグルト★	豚肉、木綿豆腐 みそ、かつお節 油揚げ	牛乳 焼きのり 煮干し ヨーグルト	ちぢみ ほうれん草 にんじん	生姜、玉ねぎ こんにやく 干し椎茸、もやし だいこん、 長ねぎ	ごはん、上白糖 じゃがいも まめふ	サラダ油	792 37.5 16.7 3.1
16水	牛乳 ミルク パン	「バレンタイン給食」 ハートのハンバーグケチャップソース りっちゃんサラダ レタスと卵のスープ ハートのチョコプリン★	ロースハム かつお節、鶏肉 絹ごし豆腐、鶏卵 豚肉、大豆、豆乳	牛乳 塩昆布	にんじん	キャベツ、きゅうり コーン、玉ねぎ レタス、にんにく 生姜	ミルクパン 上白糖、でん粉 グラニュー糖	サラダ油	897 36.6 37.7 4.5
17木	牛乳 ごはん	さわらの竜田揚げ 結び昆布の五目煮 豚汁	さわら、鶏肉、大豆 かつお節、豚肉 木綿豆腐、みそ	牛乳 昆布、煮干し	にんじん	えだまめ、ごぼう こんにやく、だいこん はくさい、 長ねぎ 生姜	ごはん、でん粉 きび砂糖 じゃがいも 砂糖	白絞油 サラダ油	825 123.3 24.4 2.2
18金	牛乳 ごはん	ポークシューマイ(3個) 東松島産小松菜の中華和え マーボー豆腐	木綿豆腐、豚肉 大豆、みそ、鶏肉 ほたて	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 、 きくらげ 生姜、にんにく 長ねぎ 、玉ねぎ	ごはん きび砂糖 でん粉 小麦粉	ごま ごま油 サラダ油	860 34.4 28.0 4.4
21月	牛乳 ごはん	鶏ささみのレモン煮 ひじきと豆もやしのしり煮 東松島産さつまいも入りさつま汁	鶏ささみ、油揚げ かつお節、大豆 豚肉、木綿豆腐 みそ	牛乳、ひじき だし昆布 煮干し	にんじん	レモン汁、大豆、もやし こんにやく、はくさい だいこん、 長ねぎ ごぼう	ごはん、でん粉 上白糖 さつまいも	白絞油 サラダ油	818 40.5 21.5 2.4
22火	牛乳 ごはん	さばの生姜醤油焼き 鶏肉と大根の煮物 三つ葉と卵のスープ 旬の果物「はるか」	さば、鶏肉 かつお節、鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳 だし昆布	にんじん 糸みつば	生姜、ごぼう だいこん、えだまめ 干し椎茸、 きくらげ はるか	ごはん きび砂糖 でん粉 砂糖	サラダ油	824 33.7 27.3 2.0
24木	牛乳 ごはん	ポテトコロッケ バックソース もやしのピリ辛炒め わかめの味噌汁	豚肉、木綿豆腐 油揚げ、みそ かつお節	牛乳 わかめ 煮干し	にら にんじん いんげん	もやし、 長ねぎ だいこん、玉ねぎ コーン	ごはん、上白糖 じゃがいも パン粉、小麦粉 でん粉	白絞油 サラダ油	794 28.9 20.5 3.0
25金	牛乳 麦 ごはん	大豆と小魚のごまからめ フルーツヨーグルトあえ チキンカレー	大豆、鶏肉 いんげん豆	牛乳 かえり煮干し ヨーグルト チーズ スキムミルク	にんじん	えだまめ、みかん パインアップル、黄桃 玉ねぎ、にんにく りんご	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	934 31.1 24.0 2.7
28月	牛乳 ごはん	赤魚のバンバンジーソース 豚肉ときのこのピリ辛炒め えのきたけの味噌汁	赤魚、豚肉 大豆、木綿豆腐 油揚げ かつお節、みそ	牛乳 煮干し	にんじん	長ねぎ 、生姜 干し椎茸、ぶなしめじ にんにく、たけのこ えだまめ、えのきたけ キャベツ	ごはん、でん粉 上白糖 きび砂糖	白絞油 ごま ごま油	849 41.0 25.9 3.4