

4月給食だより (中学校)



令和4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。

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(金) 西小2~6年のみ実施
- 11日(月) 東小、大曲小、赤井小、大塩小、西小、赤井南小、桜華小1年、宮野森小
- 12日(火) 大塩小1年、桜華小1年
- 13日(水) 桜華小1年
- 14日(木) 桜華小1年
- 18日(月) 未来中
- 21日(木) 二中2年
- 22日(金) 一中、二中1・2年
- 25日(月) 大曲小、宮野森小、二中
- 26日(火) 一中1年

東松島市の学校給食

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日ごろの食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。

ごはん(週4回)

東松島市産の『環境保全米ひとめぼれ一等米』を炊いています。白いごはんのほかに、麦ごはん、わかめごはんなどもあります。

パン(週1回)

無漂白の学校給食用国産小麦粉を使用し、内訳は北海道産『ゆめちから』50%、宮城県産夏黄金40%、宮城県産シラネコムギ10%になります。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、揚げもの、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。汁物は、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、国内産のものを使っています。

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)を飲むようにしましょう。アレルギーをお持ちのお子さんは、カルシウムを多く含む食品を意識して摂るようにしましょう。

★イート給食の日について★

毎月1回程度、東松島市産の特産品(地場産品)をたくさん使用した給食を提供しています。

アレルギー対応食について

アレルギー対応食は「アレルギー室」で専門の栄養士・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※

- 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。(学校生活管理指導表の提出)
- ②アレルゲンが特定され、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。

※東松島市の学校給食では以下の食材を使用しません
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

給食費について

(1食あたり)
小学校 275円
中学校 335円
(食材費みに使用)

また、今年度から東松島市が保護者の口座から直接引き落とすことになりました。詳しくは、右QRコードからご確認ください。



今月の食育相談日
4月19日(火)

「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。

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	こんだて名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのたらしき						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	
8金	牛乳	ごはん 豚丼の具 キャベツのごま炒め 油揚げの味噌汁	豚肉、さつま揚げ 木綿豆腐、油揚げ かつお節、みそ	牛乳 煮干し	にんじん	しょうが、玉ねぎ こんにやく、干し椎茸 キャベツもやし、大根 長ねぎ	ごはん、上白糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	760 35.0 19.1 2.9
11月	牛乳	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、まぐろ油漬け 油揚げ、木綿豆腐 みそ、かつお節	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな	こんにやく、枝豆 もやし、キャベツ、コーン 大根、長ねぎ	ごはん じゃがいも 上白糖、でん粉 まめふ	白絞油 ごま油	815 31.1 23.8 2.8
12火	牛乳	ごはん キャベツのメンチカツ バックソース もやしのピリ辛炒め おくずかけ	豚肉、木綿豆腐 油揚げ、かつお節 鶏肉	牛乳 だし昆布	にら にんじん 絹さや	もやし、長ねぎ、生姜 干し椎茸、こんにやく たけのこ、玉ねぎ 枝豆、コーン、キャベツ	ごはん、上白糖 じゃがいも まめふ、でん粉 油麩、パン粉	白絞油 サラダ油	811 31.0 21.8 2.9
13水	牛乳	横割り 丸パン 花型豆腐ハンバーグの照焼ソース ブロッコリーサラダ クリームシチュー	鶏肉、豆腐、おから	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、にんにく 生姜	横割り丸パン 上白糖、でん粉 じゃがいも	サラダ油	908 34.0 36.3 4.3
14木	牛乳	ごはん 赤魚のバンバンジーソース 茎わかめの炒り煮 白菜とえのき茸の味噌汁	赤魚、高野豆腐 かつお節、油揚げ みそ、木綿豆腐	牛乳、わかめ 煮干し	にんじん ごまつな 赤みつば	長ねぎ、生姜 干し椎茸、こんにやく 大豆もやし、白菜 えのきたけ	ごはん、でん粉 上白糖 きび砂糖	白絞油 ごま ごま油 サラダ油	778 33.1 22.4 3.3
15金	牛乳	ごはん ドライカレー フルーツヨーグルトあえ 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、生姜 りんご、みかん、もも パインアップル、干し椎茸 えのきたけ、たまご、たけ もやし、長ねぎ	ごはん、上白糖	サラダ油	799 34.3 17.0 2.6
18月	牛乳	ごはん 笹かまのカレーフライ アーモンド入りサラダ 卵入り白菜スープ すこやかふりかけ(わかめ)	笹かま、鶏卵、鶏肉 かつお節	牛乳、のり わかめ	にんじん ごまつな	キャベツ、干し椎茸 白菜、たけのこ	ごはん、小麦粉 パン粉、上白糖 でん粉	白絞油 アーモンド	778 32.2 21.1 3.7
19火	牛乳	ごはん 厚焼玉子のそぼろあんかけ 肉じゃが キャベツと油揚げの味噌汁 おめでとうデザート★	鶏肉、鶏卵、豚肉 油揚げ、かつお節 みそ、木綿豆腐	牛乳、豆乳 煮干し だし昆布	にんじん	玉ねぎ、こんにやく 枝豆、キャベツ、長ねぎ いちご	ごはん、上白糖 でん粉、水あめ じゃがいも きび砂糖	サラダ油	857 34.2 21.8 3.2
20水	牛乳	低塩 パン さわらフライ バックソース きのこペンネのクリーム煮 キャベツのスープ煮	さわら ショルダーベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	ほうれんそう にんじん パセリ	玉ねぎ、ぶなしめじ セロリ、生姜 キャベツ、にんにく	低塩パン ペンネ、マカロニ じゃがいも パン粉、小麦粉	白絞油 サラダ油 バター	781 31.6 28.5 3.1
21木	牛乳	ごはん ほっけの塩焼き 結び昆布の五目煮 みそはっと汁	ほっけ、鶏肉、大豆 かつお節 豚肉、みそ	牛乳 昆布	にんじん	枝豆、ごぼう、こんにやく 大根、白菜、まいたけ 長ねぎ	ごはん、きび砂糖 すいとん	サラダ油	777 35.0 17.7 3.0
22金	牛乳	ごはん ポークシューマイ(3個) 豆もやしのナムル マーボー豆腐	木綿豆腐、豚肉 大豆、みそ、鶏肉 ほたて	牛乳	ごまつな にんじん にら	大豆もやし、干し椎茸 きくらげ、生姜、にんにく 長ねぎ、玉ねぎ	ごはん、上白糖 きび砂糖、でん粉 小麦粉	ごま、ごま油 サラダ油	837 36.8 23.9 4.2
25月	牛乳	ごはん ポテトと豚レバーのケチャップ和え 東松島産小松菜の中華和え 中華風コーンスープ	絹ごし豆腐、鶏卵 豚レバー	牛乳 わかめ	ごまつな チンゲンサイ トマト	枝豆、大豆もやし きゅうり、玉ねぎ コーン、生姜	ごはん じゃがいも 三温糖、きび砂糖 でん粉	白絞油 ごま油 ごま	778 27.4 20.3 3.4
26火	牛乳	ごはん 鶏肉のガーリック焼き 切干大根の炒め煮 キムチ豚汁 鉄強化ヨーグルト★	鶏肉、油揚げ かつお節、豚肉 みそ、木綿豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん	切干大根、こんにやく たまご、たけ、枝豆、白菜 大根、えのきたけ 玉ねぎ、にんにく	ごはん、きび砂糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油	833 38.6 20.8 3.0
27水	牛乳	米粉 パン 春巻き 大根サラダ やきそば	豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 青ピーマン	大根、コーン、もやし 玉ねぎ、キャベツ 生姜、たけのこ	米粉パン 焼きそば類 小麦粉、春雨 でん粉、水あめ	白絞油 サラダ油 なたね油	882 32.6 26.3 4.4
28木	牛乳	東松島産 もち麦の ごはん 大豆と小魚のごまがらめ 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 スキムミルク チーズ	にんじん	枝豆、キャベツ、きゅうり コーン、玉ねぎ、生姜 にんにく、グリーンピース りんご	ごはん、もち麦 上白糖 じゃがいも	アーモンド 白絞油、ごま サラダ油	870 29.6 23.1 2.8

※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。