

# 3月給食たより (中学校)

令和4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。

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食をしっかり食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。


保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願ひ致します。

卒業生の皆さんは、いよいよ卒業ですね。中学3年のみなさんは…学校の給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？ 食べることを大切にすること、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

### 臨時休校による食材の取扱いについて

東松島市は「SDGs未来都市」に選定されており、持続可能で強靱(きょうじん)なまちづくりを目指した様々な取り組みを行っています。給食センターでは、食品ロスを減らすための取組として、急な休校などで余剰した食材を市内の福祉施設に配布しています。2020年3月新型コロナウイルス感染拡大による全国一斉休校の際、キャンセルができなかった食材の有効活用のため始まりました。今後も廃棄食材がでないよう、継続した取組を行なっていきます。

※SDGsの目標『12:つくる責任 つかう責任』



### 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

- 4日(金) 全中学3年
- 8日(火) 全中学校
- 9日(水) 以降 全中学3年
- 18日(金) 全小学校
- 22日(火) 以降 全小学6年

## メッセージやイラストありがとうございます('ω')ノ

1月の全国学校給食週間の際に、各学校からイラストやメッセージ、好きな給食や給食にあったらいいなあと思うメニューのランキングなどをいただきました。あったらいいなあと思うメニューには、寿司や揚げパン、マンガに登場するらしい「子羊背肉のリンゴソースがけ」など色々なものがありました。学校給食のきまりや調理能力、予算(給食費)があるので、提供できないものもありますが、うどんやフライドポテトなど食べる人数によっては、提供可能なものもあるので、4月以降の参考にさせていただきます!!メッセージなどは、給食センター職員で読ませていただいた後に、給食センター2階にある食育スペースに掲示させていただきます。センター訪問などでお越しの際にぜひ見てください。

## 今月の食育相談日 3月18日(金)

「食」に関する相談に栄養士がお答えします。お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

※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 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	トンカツ / パックソース イトくんサラダ けんちん汁	豚肉 木綿豆腐 かつお節	牛乳 だし昆布	ごまつな にんじん	もやし,キャベツ きゅうり,大根 長ねぎ,白菜 こんにゃく	ごはん じゃがいも でん粉 パン粉	白絞油 ごま油	780 27.6 25.0 2.0
2水	牛乳 ミルク パン	鶏肉のガーリック焼き ジャーマンポテト ミートボールのスープ	鶏肉 バラベーコン 豚肉	牛乳	パセリ にんじん ごまつな	玉ねぎ,白菜 にんにく	ミルクパン 上白糖,でん粉 じゃがいも	バター 大豆油	762 36.6 27.3 4.1
3木	牛乳 わかめ ごはん	さわらのねぎソース 切干大根の炒め煮 東松島産みつばのすまし汁 ひなまつりデザート★	さわら,大豆粉 さつま揚げ かつお節,豆乳 絹ごし豆腐	牛乳 だし昆布 わかめ	にんじん 絹さや 糸みつば	長ねぎ,切干大根 こんにゃく,枝豆 たまごたけ 生姜,もも,りんご えのきたけ,干し椎茸	ごはん,でん粉 上白糖 きび砂糖 きざみ麩 水あめ	白絞油 ごま油 ごま サラダ油	785 118.9 23.0 3.1
4金	牛乳 ごはん	豆腐ハンバーグのてり焼きソース もやしとウインナーのソテー 白菜の味噌汁 旬の果物「清見オレンジ」	ウインナー 木綿豆腐,油揚げ かつお節 鶏肉,豚脂 みそ	牛乳 煮干し	にんじん 青ピーマン	生姜,もやし 白菜,長ねぎ 清見オレンジ 玉ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉 小麦粉,パン粉	サラダ油	837 31.1 29.2 3.1
7月	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 玉ねぎ 長ねぎ	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	872 34.9 28.5 4.4
8火	牛乳 ごはん	さばの味噌煮 結び昆布の五目煮 かき玉汁	さば,鶏肉,みそ 大豆,かつお節 鶏卵,絹ごし豆腐	牛乳,昆布 だし昆布	にんじん ごまつな	枝豆,ごぼう こんにゃく えのきたけ,干し椎茸	ごはん きび砂糖 でん粉 砂糖	サラダ油	852 38.0 26.3 2.9
9水	牛乳 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,昆布 ふのり 赤とさか	にんじん 青ピーマン	きゅうり,大根 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	サラダ油	813 29.8 25.2 5.0
10木	牛乳 ごはん	笹かまの磯辺揚げ 東松島産豚肉入り肉じゃが 油麩の味噌汁	笹かま,鶏卵 豚肉,木綿豆腐 かつお節,みそ	牛乳 あおさ粉 煮干し	にんじん	玉ねぎ,こんにゃく 枝豆,大根,長ねぎ 白菜	ごはん 天ぷら粉 じゃがいも きび砂糖,油麩	白絞油 サラダ油	781 32.1 20.5 3.0
11金	牛乳 麦 ごはん	ドライカレー フルーツヨーグルト和え わかめスープ	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 トマト	玉ねぎ,にんにく,生姜 りんご,みかん,黄桃 パインアップル もやし,たけのこ 長ねぎ,干し椎茸	ごはん 米粒麦 上白糖	サラダ油 ごま	818 33.7 16.7 3.0
14月	牛乳 ごはん	鶏ささみのチリソース 東松島産小松菜の中華和え みそワタンスープ	鶏ささみ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん にら	にんにく,生姜 大豆もやし きゅうり 白菜,コーン,長ねぎ	ごはん,でん粉 上白糖 きび砂糖 ワタン	白絞油 ごま油 ごま サラダ油	781 33.5 19.1 3.4
15火	牛乳 ごはん	ほっけの塩焼き 大根のそぼろ煮 おくずがけ アセロラゼリー★	ほっけ,鶏肉 木綿豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん 絹さや	生姜,ごぼう,大根 枝豆,干し椎茸 こんにゃく,たけのこ アセロラ	ごはん,上白糖 じゃがいも まめふ,でん粉	サラダ油	772 33.2 16.5 3.1
16水	牛乳 米粉 パン	ポテトコロッセ パックソース ブロッコリーサラダ コーンポタージュ	バラベーコン ほたて	牛乳 スキムミルク 生クリーム	ブロッコリー にんじん パセリ いんげん	キャベツ,きゅうり 玉ねぎ,コーン	米粉パン じゃがいも 小麦粉,パン粉 砂糖,でん粉	白絞油 バター 植物油	828 28.8 29.4 3.9
17木	牛乳 ごはん	厚焼玉子のそぼろあんかけ 春雨の炒め物 えのきたけの味噌汁	鶏肉,豚肉 木綿豆腐 かつお節,みそ 油揚げ,鶏卵	牛乳,煮干し 昆布だし	にんじん チンゲンサイ	生姜,キャベツ もやし,干し椎茸 えのきたけ,長ねぎ	ごはん,上白糖 でん粉,春雨 きび砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	779 31.5 19.8 3.1
18金	牛乳 ごはん	さばの中華風から揚げ キャベツのおかか和え 豆腐スープ	さば,かつお節 豚肉 絹ごし豆腐 なると巻	牛乳	にんじん	生姜,長ねぎ キャベツ,もやし 白菜,たけのこ きくらげ	ごはん でん粉,三温糖 砂糖	白絞油 ごま油	854 30.4 30.5 2.9
22火	牛乳 ごはん	ポテトと豚レバーのケチャップ和え 東松島産小松菜のツナ和え 東松島産三つ葉と卵のスープ 鉄強化ヨーグルト★	まぐろ油揚げ かつお節 鶏卵,絹ごし豆腐 豚レバー	牛乳 だし昆布 ヨーグルト	ごまつな にんじん 糸みつば トマト	枝豆,もやし キャベツ,干し椎茸 きくらげ 生姜,コーン	ごはん じゃがいも 三温糖,でん粉	白絞油	842 33.7 22.3 2.6
23水	牛乳 ツイスト パン	鶏肉のカレー焼き パンネのナポリタンソテー キャベツのスープ煮	鶏肉 ロースハム 豚肉	牛乳	にんじん 青ピーマン パセリ トマト	玉ねぎ,ぶなしめじ セロリ,生姜 キャベツ にんにく	ツイストパン 上白糖 パンネマカロニ じゃがいも	サラダ油	786 35.8 24.7 4.4

※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。