

# 4月給食だより (中学校)



令和3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(木) 西小2~6年のみ実施
- 9日(金) 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(月) 大塩小1年、桜華小1年
- 13日(火) 桜華小1年、未来中2年
- 14日(水) 桜華小1年、未来中2年
- 19日(月) 全中学校
- 20日(火) 未来中1年
- 21日(水) 二中2年、未来中1年
- 22日(木) 二中1・2年
- 23日(金) 大塩小、西小
- 26日(月) 大曲小、宮野森小
- 30日(金) 赤井小、赤井南小、宮野森小

## 学校給食の役割

### 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『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小麦粉を使用し、その30%に県内産小麦粉『ゆきちから』が使われています。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。



#### \*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・まつたけ・やまいも

### 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アレルギーが特定され、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。

### 給食費について

(1食あたり)  
小学校 275円  
中学校 335円  
(食材費のみに使用)

今月の食育相談日  
4月19日(月)

「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(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 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木	牛乳	ごはん	鶏肉のてり焼き 春雨の炒め物 けんちん汁	鶏肉、豚肉 厚揚げ かつお節	牛乳	にんじん にら	生姜、キャベツ もやし、 <b>干し椎茸</b> はくさい、だいこん こんにゃく	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	788 32.9 18.5 3.2
9金	牛乳	ごはん	さくらシューマイ(2個) 豆もやしのナムル マーボー豆腐	木綿豆腐、たら 豚肉、大豆、えび <b>みそ</b> 、卵白	牛乳	<b>こまつな</b> にんじん にら	大豆もやし <b>干し椎茸</b> 、 <b>きくらげ</b> 生姜、にんにく <b>長ねぎ</b> 、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	858 34.2 25.3 4.9
12月	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 わかめの味噌汁	豚肉、鶏肉、 <b>みそ</b> 木綿豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ 煮干し	にら にんじん	もやし、 <b>長ねぎ</b> キャベツ、コーン 玉ねぎ、はくさい えだまめ、生姜	ごはん、上白糖 じゃがいも、米粉 パン粉、でん粉	白絞油 サラダ油	824 32.4 21.9 3.2
13火	牛乳	ごはん	鮭の塩焼き 肉じゃが キャベツの味噌汁	鮭、豚肉 木綿豆腐 油揚げ、 <b>みそ</b> かつお節	牛乳 煮干し	にんじん	玉ねぎ、こんにゃく えだまめ、キャベツ	ごはん じゃがいも きび砂糖	サラダ油	805 39.1 18.3 3.3
14水	牛乳	米粉 パン	ハンバーグのケチャップソース ブロッコリーサラダ コーンシチュー	豚肉、鶏肉	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	キャベツ、 <b>きゅうり</b> 玉ねぎ、コーン グリーンピース	米粉パン 上白糖 じゃがいも でん粉	サラダ油	897 38.7 33.1 4.0
15木	牛乳	ごはん	鶏肉の唐揚げ ほうれん草入りいそべ和え みそはっと汁	鶏肉、豚肉 かつお節 <b>みそ</b>	牛乳 <b>のり</b>	ほうれん草 にんじん	生姜、もやし キャベツ、だいこん はくさい、まいたけ <b>長ねぎ</b> 、にんにく	ごはん でん粉 すいとん	白絞油	828 32.5 21.6 2.9
16金	牛乳	お赤飯 ごま塩	赤魚の白醤油焼き 結び昆布の五目煮 東松島産みつばと卵のスープ お祝いクレープ★	赤魚、あずき 鶏肉、鶏卵、大豆 かつお節 豆腐、豆乳	牛乳 昆布	にんじん <b>糸みつば</b>	えだまめ、ごぼう こんにゃく、いちご <b>干し椎茸</b> 、 <b>きくらげ</b>	ごはん、もち米 きび砂糖、米粉 でん粉、砂糖 水あめ	ごま サラダ油	788 36.0 22.2 3.5
19月	振替休業日									
20火	牛乳	ごはん	厚焼卵のあんかけ 豚肉とごぼうのみそ煮 鶏肉と白菜のスープ	鶏卵、豚肉 <b>みそ</b> 、鶏肉 絹ごし豆腐 かつおだし	牛乳 昆布だし	にんじん 絹さや	ごぼう、こんにゃく 生姜、ぶなしめじ はくさい、 <b>長ねぎ</b>	ごはん 上白糖 でん粉 きび砂糖	サラダ油 ごま油	770 31.5 17.9 3.7
21水	牛乳	青割り ソフト パン	ウインナーのケチャップかけ フルーツヨーグルトあえ やきそば	ウインナー 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	みかん、パイン 黄桃、もやし、生姜 玉ねぎ、キャベツ	ソフトパン <b>焼きそば類</b> 上白糖	サラダ油	886 30.6 29.7 4.0
22木	牛乳	ごはん	さわらのねぎソース 荳わかめの炒り煮 キャベツとえのき茸の味噌汁 みかんゼリー★	さわら、油揚げ かつお節 高野豆腐、 <b>みそ</b> 木綿豆腐	牛乳 くわかめ 煮干し	にんじん チンゲンサイ	<b>長ねぎ</b> 、干し椎茸 こんにゃく、キャベツ 大豆もやし、生姜 えのきたけ、みかん	ごはん でん粉 上白糖 きび砂糖	白絞油 ごま油 ごま サラダ油	845 34.4 24.3 3.1
23金	牛乳	麦ごはん	大豆と小魚のごまからめ 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 かえり煮干し スキムミルク チーズ	にんじん	えだまめ、キャベツ <b>きゅうり</b> 、コーン、生姜 玉ねぎ、にんにく グリーンピース、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	900 29.9 23.1 2.8
26月	牛乳	ごはん	ポテトと鶏レバーのケチャップ和え ほうれん草の中華和え 中華風コンソープ 鉄強化ヨーグルト★	鶏レバー 豆腐、鶏卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	ほうれん草 チンゲンサイ にんじん	えだまめ、生姜 大豆もやし、玉ねぎ <b>きゅうり</b> 、コーン	ごはん、三温糖 じゃがいも きび砂糖 でん粉	白絞油 ごま ごま油	849 29.5 20.4 3.7
27火	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 切干大根の炒め煮 東松島産みつばのすまし汁 かしわ餅★	鯖、油揚げ かつお節 絹ごし豆腐 <b>みそ</b> 、あずき	牛乳 わかめ だし昆布	にんじん 絹さや <b>糸みつば</b>	切干大根、こんにゃく たまごたけ、えだまめ 干し椎茸、 <b>長ねぎ</b> たけのこ	ごはん、上新粉 きび砂糖、もち米 きざみ麩 砂糖、でん粉	サラダ油	916 35.8 25.4 2.8
28水	牛乳	豆乳食パン いちごジャム	鶏肉のパーベキューソース きのこペンネのクリーム煮 野菜スープ	鶏肉、豚肉 ショルダーベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	ほうれん草 にんじん	いちご、玉ねぎ りんご、にんにく キャベツ、セロリ ぶなしめじ、生姜	豆乳食パン はちみつ、きび砂糖 ペンネ、マカロニ じゃがいも、砂糖	サラダ油 バター	781 35.4 28.7 3.5
30金	牛乳	麦ごはん	豚丼の具 東松島産こまつなのツナ和え みそけんちん汁 チーズ	豚肉、油揚げ まぐろ油漬 木綿豆腐 かつお節、 <b>みそ</b>	牛乳 煮干し チーズ	<b>こまつな</b> にんじん	生姜、玉ねぎ、 <b>長ねぎ</b> こんにゃく、干し椎茸 もやし、キャベツ ごぼう、だいこん	ごはん 米粒麦 上白糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	849 38.5 21.6 3.4

※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 アレルギー等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。