

2月給食だより (小学校)

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

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	とりにくのごまみそやき きりぼしだいごんのいために のっぺいじる	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	567 25.1 15.9 2.0
2水	牛乳 こめこ パン	ハンバーグてりやきソース だいたいのトマトに キャベツのスープに	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	616 29.0 23.8 3.2
3木	牛乳 ごはん	いわしごうみフライ バックソース ひがしまつしまさんごまつなのツナあえ みそけんちんじる ふくまめ イトキウシヨクノヒ	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 じゃがいも パン粉、砂糖 小麦粉、黒糖 でん粉	白絞油 ごま油 菜種油	638 27.0 20.8 2.2
4金	牛乳 ごはん	「へきんオリンピックかいさいきねんきゅうしよく」 ユーリンチー はるさめサラダ ちゅうかふうコーンスープ	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	677 27.4 23.6 3.0

※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。

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	
7月	牛乳 ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ ぶたにくとこんにやくのみそいため あぶらふりりはっじり	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	606 27.7 16.0 2.7
8火	牛乳 ごはん	さばのしおやき キャベツのごまいため おことじる	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	622 24.3 23.9 2.4
9水	牛乳 ソフト パン	ウインナーのケチャップかけ だいこんサラダ 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	702 26.5 23.7 3.7
10木	牛乳 ごはん	あげぎようざ(2こ) かじょうどうふ にらたまスープ フルーツあんぱん★	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	676 26.5 20.5 2.6
14月	牛乳 ごはん	ささかまのカレーフライ バックソース にくじゃが キャベツのみそじる	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	658 29.3 19.6 3.0
15火	牛乳 ごはん	ぶたキムチどんぐり ひがしまつしまさん ちぢみほうれんそうのいそべあえ ひきなじる てつきようかヨーグルト★	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 ほうれんそう 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	640 31.3 14.7 2.5
16水	牛乳 ミルク パン	「バレンタインきゅうしよく」 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 レタスとたまごのスープ 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	708 28.8 30.4 3.5
17木	牛乳 ごはん	さわらのたつたあげ むすびこんぶのごもくに とんじる	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	635 99.4 21.1 1.8
18金	牛乳 ごはん	ポークシューマイ(2こ) ひがしまつしまさんごまつなのちゅうかあえ マーボーどうふ	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	644 27.3 22.6 3.5
21月	牛乳 ごはん	とりささみのレモンに ひじきとまめやしのいりに ひがしまつしまさんさつまいもいりさつまじる	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	633 33.5 19.0 1.9
22火	牛乳 ごはん	さばのしょうがじょうゆやき とりにくとだいごんののもの ひがしまつしまさんみつばとたまごのスープ しゅんのくだもの「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	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	637 27.4 23.3 1.6
24木	牛乳 ごはん	ポテトコロッケ バックソース もやしのピリからいため わかめのみそじる	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	619 23.9 17.8 2.3
25金	牛乳 むぎ ごはん	だいたいとごさかなのごまがらめ 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	729 25.6 20.3 2.1
28月	牛乳 ごはん	あかうおのパンパンソース ぶたにくときのこのピリからいため えのきたけのみそじる	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、ふなしめじ 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	656 33.3 22.2 2.7