

# 1月給食だより (中学校)

あけましておめでとうございます。2023年がはじまりました。1年の計は元旦にあり。今年1年、健康な生活を送ることができるように、「はやね、はやおき、あさごはん」を基本とした生活習慣をしっかりと身につけて、きちんと体調管理をしていきましょう！

## 全国学校給食週間

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の忠愛小学校でお弁当を持ってこれることができない子どもを対象におにぎりと塩鮭、漬物を出したのが始まりとされています。

戦争で食料が少なくなり、一時中断されていましたが、アメリカから援助物資を受けて、昭和21年12月24日、東京、神奈川、千葉で給食が再開されました。これを記念して12月24日を「学校給食感謝の日」と決めましたが、冬休みと重なったため、冬休みに重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」として、給食の意義や役割について、理解や関心を深める週間としました。

☆東松島市学校給食センターでは、23日(月)からの一週間を給食週間とし、宮城県や東松島市で作られた(採れた)食材を多く取り入れた献立を実施します☆

## 給食週間中に使用する宮城県や東松島市の食材を紹介します

### かぐや姫

大塩で作られたお米の品種「かぐや姫」を紹介します。かぐや姫が生まれたのは、1993年です。冷害で壊滅したササニシキの田んぼに3本の稲が残っていました。雲の切れ間から3本の稲にそそく太陽の光が、まるでおとぎ話の「かぐや姫」のようだったことからかぐや姫と命名されました。粘りと甘みが強く、一粒一粒にうまさ凝縮されています。

### 海苔

昨年10月より東松島市で養殖された生海苔から作られた味付け海苔と焼きのりを給食に提供しています。パリパリとして香ばしくとてもおいしい海苔です。

### 米粉ワندان

宮城県産ひとめぼれと北海道馬鈴薯でん粉を配合した米粉ワندانです。小麦粉やグルテンを一切使用しないため、茹でても伸びたりせず、おいしいワندانです。

### さつまいも

11月から東松島市で栽培されたさつまいもを使っています。11月は、「紅あずま」という品種、12月からは「金時」という品種を使っています。ほくほくとした食感があり甘みが強く、さつまいも汁にしたり、小魚と揚げてタレでからめたりして給食で提供しています。

### 豚肉

ビビンバに使われている豚肉には、東松島で生育された豚肉が入っています。大塩で育てられた豚肉をオイタミートさんで加工しています。また、26日のメニューの牛タンつくねは、オイタミートさんで加工されたものを使います。

### 笹かまぼこ

笹かまぼこは、白身魚をすりつぶし、笹の形にして焼いたものです。宮城県は昔から漁業が盛んで、余った魚を長く保存するために考えられました。

### ～竹に雀～

旧仙台藩主伊達家の家紋「竹に雀」に描かれている笹の形に似ていたことから、「笹かまぼこ」と呼ばれるようになり旧仙台藩地域から全国へ広まっていったと言われています。

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

令和5年 1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。

忠愛小学校は、大督寺の境内にありました。このお寺のお坊さんが、一軒一軒お経を唱えながら民家を回り、お米やお金をいただき、弁当を持ってこれない子どもたちに昼食を作りました。現在の住職の話によると、その当時の昼食の魚は、川魚が主流だったそうです。

### 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)  
19日(木) 大塩小  
30日(月) 赤井小  
31日(火) 全中学校3年生



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		
10 火	牛乳	ごはん	鶏ささみ磯辺フライ バックソース きんぴらごぼう キムチ豚汁	鶏肉、鶏卵、 さつまいも、豚肉 みど、木綿豆腐	牛乳 あおさ粉	にんじん	ごぼう、こんにやく はくさい、だいこん えのきたけ、玉ねぎ 長ねぎ	ごはん 小麦粉、パン粉 きび砂糖 じゃがいも	大豆油、ごま サラダ油	802 39.2 20.3 2.9
11 水	牛乳	低塩 パン	ウインナーのケチャップがけ やきそば ナタデココ入りフルーツのヨーグルト和え	ウインナー 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	もやし、玉ねぎ キャベツ、しょうが パインアップル、もも みかん	低塩パン 上白糖 焼きたまご ナタデココ	サラダ油	873 31.2 27.0 3.5
12 木	牛乳	ごはん	赤魚の西京みそ焼き 肉じゃが わかめの味噌汁 みかん	赤魚、豚肉 木綿豆腐、油揚げ かつお節、みど	牛乳、わかめ 煮干し	にんじん ごまつな	玉ねぎ、こんにやく えだまめ、だいこん えのきたけ、長ねぎ みかん	ごはん じゃがいも きび砂糖	サラダ油	791 37.3 17.5 2.7
13 金	牛乳	もち麦 ごはん	ポークカレー コーンフライ 海藻サラダ	鶏レバー、豚肉 大豆、焼きちくわ まぐろ、油揚げ ゼラチン	牛乳、生クリーム スキムミルク チーズ わかめ、ふのり 昆布、赤とさか	にんじん トマト	玉ねぎ、しょうが にんにく、えだまめ りんご、きゅうり、コーン だいこん、キャベツ	ごはん、上白糖 もち麦、でん粉 ライ麦粉、米粉 じゃがいも、パン粉 小麦粉	サラダ油 大豆油 マーガリン ドレッシング	916 30.0 27.3 2.7
16 月	牛乳	ごはん	白身魚フライのチリソースがけ 切干大根の炒め煮 春雨スープ お魚ふりかけ	ホキ、油揚げ かつお節 ショラダベーコン いわし、削り節	牛乳 青のり だし昆布	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	にんにく、しょうが 長ねぎ、切干大根 こんにやく、たまご えだまめ、玉ねぎ きくらげ、はくさい	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 春雨、パン粉、小麦粉 マッシュポテト 水あめ	大豆油 ごま油 サラダ油 ごま	785 27.5 20.6 3.3
17 火	牛乳	ごはん	厚焼玉子のおろしあんかけ 東松島産ちぢみほうれん草の海苔和え みそけんちん汁 ★東松島産大豆の納豆	鶏卵、かつお節 木綿豆腐、油揚げ みど、納豆	牛乳、焼きのり 煮干し	にんじん	だいこん、もやし ごぼう、長ねぎ こんにやく	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも	ごま油	798 35.0 21.9 3.6
18 水	牛乳	横割り 丸パン	ハンバーグのデミソースがけ アーモンド入りサラダ スープパゲティ スライスチーズ	豚肉、鶏肉、 バラベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ごまつな パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ、もやし ぶなしめじ	丸パン スバゲティ 上白糖 でん粉	ラード サラダ油 アーモンド バター	882 34.7 36.6 4.6
19 木	牛乳	ごはん	ぶり味噌漬けフライ 結び昆布の五目煮 塩野菜スープ ★ヨーグルト	ぶり、鶏肉、大豆 かつお節、豚肉 なると巻、みど	牛乳、昆布 ヨーグルト	にんじん 水菜	えだまめ、ごぼう こんにやく、キャベツ 玉ねぎ、もやし きくらげ、長ねぎ	ごはん きび砂糖 パン粉、小麦粉 水あめ、上白糖	大豆油 サラダ油 ごま油	888 33.3 25.7 2.6
20 金	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 東松島産小松菜の中華和え 東松島産さつまいもと 小魚のアーモンドがらめ	木綿豆腐、豚肉 大豆、みど	牛乳、わかめ かえり煮干し	にんじん、にら ごまつな	干し椎茸、きくらげ しょうが、にんにく 長ねぎ、大豆、もやし きゅうり、えだまめ	ごはん きび砂糖、でん粉 さつまいも 上白糖	サラダ油 ごま油、ごま アーモンド 大豆油	835 34.9 25.5 4.2
23 月	牛乳	かぐや姫 ごはん	もうかさめの甘酢だれ 大根と豚肉のゴマ煮 おくずかけ 東松島産味付けのり	もうかさめ 豚肉、木綿豆腐 油揚げ、かつお節	牛乳、だし昆布 味付けのり	にんじん 絹さや	しょうが、長ねぎ だいこん、こんにやく えだまめ、干し椎茸 たけのこ	ごはん、上白糖 じゃがいも まめふ、でん粉 小麦粉	大豆油 ごま油 白ごま	796 36.8 21.3 3.1
24 火	牛乳	ごはん	ビビンバ(豚肉炒め物)/辛みそ ビビンバ(ナムル) 宮城県産米粉ワندانの味噌スープ ★はちみつゆずゼリー	豚肉、みど	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	ぶなしめじ、たけのこ にんにく、しょうが、長ねぎ 大豆、もやし、ゆず 玉ねぎ、はくさい、コーン	ごはん、きび砂糖 上白糖 米粉めんワندان はちみつ、粉あめ	ごま油、ごま	772 33.5 16.3 3.8
25 水	牛乳	米粉 パン	ささかまのチーズピカタ クリームシチュー イートくんサラダ	笹かまぼこ 鶏卵、鶏肉	牛乳、チーズ スキムミルク 生クリーム	パセリ にんじん ブロッコリー ごまつな	玉ねぎ、もやし キャベツ、きゅうり	米粉パン 小麦粉 じゃがいも	バター ドレッシング	778 36.5 27.2 3.4
26 木	牛乳	ごはん	牛タンつくねの照り焼き もやしのピリ辛炒め いとこ汁 りんご	牛タン、豚肉 厚揚げ、みど かつお節、あずき	牛乳、煮干し	にら にんじん	もやし、長ねぎ、ごぼう だいこん、りんご 玉ねぎ、しょうが こんにやく	ごはん、三温糖 でん粉、上白糖 さつまいも パン粉	サラダ油 ごま油	831 31.6 23.9 3.7
27 金	牛乳	ごはん	鶏肉ののりかつお揚げ わかめのごま和え 油麩入りカレーはっと汁	鶏肉 かつお節 なると巻	牛乳、焼きのり わかめ	ちぢみ ほうれんそう にんじん	しょうが、もやし、玉ねぎ たまご、たけ、長ねぎ	ごはん でん粉、上白糖 はっと、油麩	大豆油 ごま	809 36.9 19.8 2.7
30 月	牛乳	ごはん	春巻き チャーシュー豆腐 チンゲン菜と卵のスープ	豚肉 厚揚げ 絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	しょうが、にんにく 玉ねぎ、干し椎茸 たけのこ、きくらげ えのきたけ、キャベツ	ごはん 上白糖、でん粉 小麦粉、春雨 米粉、粉あめ	大豆油 サラダ油 ラード	890 30.0 34.0 3.0
31 火	牛乳	ごはん	揚げそばのカレー南蛮 大豆の磯煮 油麩のみそ汁 ★豆乳プリン	そば、豚肉 さつまいも、大豆 木綿豆腐、みど かつお節、豆乳	牛乳、ひじき 煮干し	にんじん	ごぼう、こんにやく だいこん、えのきたけ 長ねぎ	ごはん、でん粉 上白糖、水あめ じゃがいも 油麩	大豆油 ごま油	812 34.3 21.9 2.8

※都合により献立を変更する場合があります。太字の食品は 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。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
-------------	----------	-------	-------