

2月 給食だより (中学校)

今年の冬の寒さは例年に比べていかがでしょうか。全国的にコロナやインフルエンザの流行が心配される時期です。外から帰ったときや食事の前には必ず手洗い・うがいをして、三度の食事をしっかりと、夜更かしせずに十分な睡眠をとって、体調を崩さないようにしましょう。

未来の自分を守る減塩のハ・ナ・シ

血圧は大人になってから急に上がるものではありません。研究などにより、長い間に食べた食塩の総量が血圧の上昇に大きく影響を及ぼすことがわかっています。今、国をあげて「食塩のとりすぎを防ごう!」と呼び掛けているのもそのためなのです。

東松島市でも減塩に向けた取り組みを行っており、学校給食でも、少しずつ塩分量を減らすようにしています。薄味でもおいしく食べられるコツがあります。

うま塩美と野菜とる蔵

けんこうあいぼう 健康相棒!

食塩の量をセーブするには、①食事で使う食塩を減らす、②野菜をしっかりと食べるの2つの作戦が効果的です。野菜に多いカリウムは体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄を促す働きがあります。セーブ&セーフ食塩と健康づくりの相棒、うま塩美と野菜とる蔵のアドバイスです。

サワー&スパイス★フラッシュ!

レモンなどの酸味や
こしょうなどのスパイス
を足すと、少しの塩味で
おいしく食べられるよ!

スープ★セーブ!

ラーメンやそばのつゆはおいしいかもしれないけど、
飲み過ぎはセーブしてね!

ダシダシ★ワンダー!

昆布、かつお節、しいたけなどだしの相乗効果で
高まったうま味も減塩の強い味方だよ!

塩★チェック!

食品を購入するときは、裏の表示で「食塩相当量」を確認する習慣をつけよう!

モリモリ★熱ベジ

レンジでチンしたり、煮たりゆでたりして熱を通すとかさが減ってたくさん食べられるんだ。

ちよいとし★ベジアップ!

忙しいときも、カット野菜を使って、みそ汁などにちよいとし。ベジ量がアップするぞ!

ベジ★スタンバイ!

すぐに食べられるトマトやきゅうりなどをいつもスタンバイ。ねぎやにんじんは切って冷凍しておくとう便利。

参考：山形県健康福祉部が対策・健康長寿日本一推進課(2021)「減塩ベジアッププロジェクト YAMAGATA MISSION」。

令和5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。

今月の食育相談日 2月17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よし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

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						※栄養価の表示	
		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		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩(g)
		1群 魚肉卵豆 大豆製品	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水	牛乳 背割りソフトパン	焼きそば ウインナーのケッチャップがけ フルーツのヨーグルト和え	豚肉 ウインナー	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 みかん、黄桃 パインアップル いちご、ブルーベリー	ソフトパン 焼きそば 白砂糖	サラダ油	837 30.4 26.9 3.9
2木	牛乳 ごはん	厚焼き玉子のそぼろあんかけ 東松島産ちぢみほうれん草の海苔和え 油麩入りはつと汁 ★東松島産納豆	鶏卵、鶏肉、豚肉 かつお節 納豆	牛乳 焼きのり だし昆布	ちぢみ ほうれん草 にんじん	もやし、だいこん ごぼう、長ねぎ 干し椎茸	ごはん、上白糖 でん粉、はつと 油麩	833 36.4 19.2 3.4	
3金	牛乳 ごはん	いわしのかば焼き 鶏肉と大根の炒り煮 ごま入りもやしスープ 福豆	いわし、鶏肉 豚肉、みそ かつお節、大豆	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが だいこん えだまめ、玉ねぎ もやし、コーン ぶなしめじ	ごはん 三温糖、上白糖 大豆油 ごま サラダ油	808 33.2 21.6 3.4	
6月	牛乳 ごはん	笹かまぼこの磯辺揚げ 春雨の炒め物 みそけんちん汁 お魚ふりかけ	笹かまぼこ、鶏卵 豚肉、木綿豆腐 油揚げ、かつお節 みそ、いわし節 青のり さば節	牛乳 あおさ粉 煮干し 青のり	にんじん ら かぼちゃ	しょうが、キャベツ もやし、干し椎茸 ごぼう、だいこん 長ねぎ、こんにゃく 水あめ	ごはん 天ぷら粉 春雨、きび砂糖 じゃがいも 水あめ	775 29.8 21.3 3.1	

※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。

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 大豆製品	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火	牛乳 ごはん	鶏肉のバーベキューソース ジャーマンポテト 大根のスープ煮 ★ヨーグルト	鶏肉、豚肉 バラベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	玉ねぎ、りんご セロリ しょうが、だいこん キャベツ	ごはん、はちみつ きび砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター	809 37.0 17.3 2.6
8水	牛乳 米粉パン	ポテトコロッケ/バックソース ひじきのサラダ 米粉あっさりシチュー	まぐろ油漬け 鶏肉 ポークウインナー いんげん豆	牛乳 ひじき 生クリーム	にんじん さやいんげん	きゅうり、キャベツ コーン、玉ねぎ ぶなしめじ、えだまめ	米粉パン じゃがいも、上白糖 米粉、でん粉 パン粉、小麦粉	大豆油 バター ドレッシング	846 30.8 34.4 3.4
9木	牛乳 ごはん	さばのみそ煮 切干大根と茎わかめの煮物 お事汁 はるか	さば、油揚げ あずき、みそ かつお節	牛乳 くわかめ 煮干し	にんじん	干し椎茸、こんにゃく 切干大根、ごぼう だいこん、長ねぎ はるか	ごはん、きび砂糖 じゃがいも 上白糖	ごま油 ごま	778 29.9 22.6 2.6
10金	牛乳 もち麦ごはん	ポークカレー 大根サラダ 大豆と小魚のごまがらめ	鶏レバー、豚肉 いんげん豆、大豆	牛乳 スキムミルク チーズ かえり煮干し	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ、しょうが にんにく、えだまめ グリーンピース、りんご だいこん、コーン	ごはん、大麦 じゃがいも、上白糖	サラダ油 アーモンド 大豆油、ごま ドレッシング	867 30.7 22.2 3.5
13月	牛乳 ごはん	肉団子の甘酢がらめ4個 東松島産小松菜とコーンのサラダ 東松島産みつ葉のすまし汁	鶏肉、豚肉 まぐろ油漬け 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳、わかめ だし昆布	ごまつな にんじん さやえんどう 糸みつば	もやし、コーン、きゅうり えのきたけ、干し椎茸 長ねぎ、玉ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、きざみ麩 パン粉、小麦粉	大豆油 ドレッシング	779 30.4 23.5 2.7
14火	牛乳 ごはん	赤魚のカレー竜田揚げ 家常豆腐 塩ワタンスープ りんご	赤魚、厚揚げ 豚肉、みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ 水菜	しょうが、玉ねぎ たけのこ、干し椎茸 長ねぎ、にんにく さくらげ、はくさい りんご	ごはん、でん粉 三温糖、ワタナン	大豆油 サラダ油 ごま油	843 36.0 23.1 2.8
15水	牛乳 チョコチップパン	ハートのハンバーグ和風ソース ペンのナポリタンソーテ ポトフスープ	ロースハム、豚肉 ポークウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん 赤パプリカ トマト	レモン、玉ねぎ ぶなしめじ、しょうが だいこん、キャベツ にんにく	チョコレートパン 上白糖、じゃがいも ペンネマカロニ	サラダ油 ラード	871 32.6 33.2 3.9
16木	牛乳 ごはん	ほっけの塩焼き 油麩入り肉じゃが わかめのみそ汁	ほっけ、豚肉 木綿豆腐、油揚げ かつお節、みそ	牛乳、わかめ 煮干し	にんじん ごまつな	玉ねぎ、こんにゃく えだまめ、だいこん えのきたけ、長ねぎ	ごはん じゃがいも きび砂糖 油麩	サラダ油	761 37.5 19.0 3.5
17金	牛乳 ごはん	中華飯 ポークシューマイ3個 海藻サラダ 角チーズ	豚肉、うずらの卵 いか、えび ホタテ、鶏肉	牛乳、ふのり わかめ、昆布 あかとさか チーズ	にんじん さやえんどう	きゅうり、だいこん コーン、もやし 玉ねぎ、はくさい 干し椎茸、たけのこ しょうが、にんにく	ごはん、上白糖 でん粉、小麦粉	ごま油 ラード ドレッシング	823 37.7 21.9 4.6
20月	牛乳 ごはん	さばのごま風味焼き 大根と豚肉のオイスターソース炒め 東松島産さつまい芋のさつまい汁 いよかん	さば、豚モモ、鶏肉 木綿豆腐、みそ かつお節	牛乳、煮干し	にんじん	だいこん、えだまめ こんにゃく、ごぼう はくさい、長ねぎ しょうが、いよかん	ごはん、上白糖 三温糖 さつまいも	ごま油 サラダ油	773 36.5 17.2 3.0
21火	牛乳 ごはん	海苔空上げ イトくんサラダ かき玉汁	鶏肉、鶏卵 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳、焼きのり あおさ粉 だし昆布	ごまつな にんじん	にんにく、しょうが もやし、キャベツ きゅうり、えのきたけ 干し椎茸、長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉	大豆油 ドレッシング	778 36.4 21.8 2.4
22水	牛乳 背割りソフトパン	ミートサンド コールスローサラダ 豆腐ボールスープ ミニりんごゼリー	豚肉、鶏レバー 大豆、豆腐	牛乳	にんじん 青ピーマン トマト	玉ねぎ、キャベツ きゅうり、コーン はくさい、たけのこ えのきたけ、長ねぎ にんにく、りんご	ソフトパン 上白糖、パン粉 でん粉、水あめ	サラダ油 ドレッシング ごま油 ラード	772 33.5 26.6 4.5
24金	牛乳 ごはん	白身魚フライピリ辛ソース キャベツのごま炒め おくずかけ 東松島産味付けのり	ホキ、さつま揚げ 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 さやえんどう	にんにく、しょうが 長ねぎ、キャベツ もやし、干し椎茸 たけのこ、こんにゃく	ごはん、上白糖 でん粉、じゃがいも まめふ、パン粉 小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま	798 31.2 21.2 2.8
27月	牛乳 ごはん	鶏ささみのカレーマリネ きんぴらごぼう 卵入り白菜スープ	鶏肉、さつま揚げ 鶏卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう、こんにゃく 干し椎茸、はくさい たけのこ	ごはん、でん粉 三温糖、きび砂糖	大豆油 ごま サラダ油	773 37.2 19.1 3.0
28火	牛乳 ごはん	豚丼の具 東松島産小松菜の中華和え じゃが芋のみそ汁 ★鉄強化ヨーグルト	豚肉、木綿豆腐 油揚げ、かつお節 みそ	牛乳、わかめ 煮干し ヨーグルト	ごまつな にんじん	しょうが、玉ねぎ こんにゃく、干し椎茸 大豆もやし、きゅうり だいこん、長ねぎ	ごはん、上白糖 きび砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま ごま油	774 37.0 18.0 3.3