

# 3月 給食だより (中学校)

令和5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。

■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)

- 6日(月) 中学校3年
- 8日(水) 全中学校
- 9日(木) 以降 全中学校3年
- 17日(金) 全小学校
- 20日(月) 以降 全小学校6年
- 24日(金) 西小1~5年のみ実施

## 給食室から

給食センターでは、今年度も食品や調理過程の安全に細心の注意を払い、子どもたちの喜びおいしい給食を毎日提供できるよう努めてきました。1月の全国学校給食週間には、各学校からイラストやメッセージ、好きな給食の絵や、感謝の気持ちを綴った心のこもったお手紙などたくさんいただきました。これらは、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。ありがとうございます。ございました。

## 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めました。

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』



※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		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水	牛乳 ミルク パン	オムレツのトマトソース ジャーマンポテト ABCパスタスープ	鶏卵, パラベーコン 鶏肉, ウィンナー かつお節	牛乳 昆布だし	パセリ にんじん トマト	玉ねぎ, キャベツ だいこん, セロリー しょうが	ミルクパン 上白糖 じゃがいも マカロニ でん粉	バター サラダ油	792 27.9 31.9 3.5
2木	牛乳 麦 ごはん	ドライカレー 春雨スープ ナタデココ入り フルーツヨーグルト和え	豚肉, 大豆 鶏レバー パラベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ トマト	玉ねぎ, にんにく しょうが, りんご きくらげ, はくさい 長ねぎ, みかん, もも パイナップル	ごはん, 米麦粒 上白糖, 春雨 ナタデココ	サラダ油	834 33.5 17.5 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。

## 今月の食育相談日 3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		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	
3金	牛乳 ごはん	チキンソースカツ イトくんサラダ みつばのすまし汁 ひなあられ	鶏肉, 鶏卵 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, キャベツ, きゅうり えのきたけ, 干し椎茸 長ねぎ	ごはん, 小麦粉 パン粉, 三温糖 まめふ ひなあられ	大豆油 ドレッシング	812 36.3 19.7 2.9
6月	牛乳 ごはん	ハンバーグのおろしあんかけ わかめのツナ和え みそけんちん汁 東松島産味付けのり	鶏肉, 豚肉, かつお節 まぐろ油漬け 木綿豆腐, 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 煮干し 味付けのり	にんじん	だいこん, きゅうり キャベツ, コーン, ごぼう 長ねぎ, にんにく 玉ねぎ	ごはん, 上白糖 でん粉, じゃがいも	ごま油 ドレッシング ラード	778 31.3 23.1 3.3
7火	牛乳 ごはん	さばの和風カレー煮 豚肉とこんにゃくのみそ煮 かき玉汁 お祝いデザート★	さば, 豚肉, みそ 鶏卵, 絹ごし豆腐 かつお節 豆乳, 大豆粉	牛乳 だし昆布	にんじん ほうれんそう	にんにく, しょうが, 玉ねぎ えだまめ, えのきたけ 干し椎茸, にんにく 長ねぎ, いちご	ごはん, きび砂糖, でん粉 水あめ, 上白糖 米粉	ごま油 サラダ油	924 37.3 33.2 3.2
8水	中学校卒業式 給食なし								
9木	牛乳 ごはん	赤魚の甘酢ソース 大根と豚肉のゴマ煮 米粉ワンタンの味噌スープ 角チーズ	赤魚, さつま揚げ 豚肉, みそ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	しょうが, 長ねぎ, だいこん えだまめ, 玉ねぎ はくさい, コーン, にんにく	ごはん, でん粉 上白糖, きび砂糖 米粉ワンタン	大豆油 ごま油, ごま サラダ油	814 34.9 22.6 3.6
10金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 東松島産小松菜の中華和え さつま芋と小魚の揚げ煮	木綿豆腐, 豚肉 大豆, みそ	牛乳, わかめ かえり煮干し	にんじん, なら 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	822 34.8 25.3 4.2
13月	牛乳 ごはん	鶏肉のごまみそ焼き 切干大根の炒め煮 キムチ豚汁 鉄強化ヨーグルト★	鶏肉, みそ, 油揚げ かつお節, 豚肉 木綿豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん	切干大根, にんにく たまご, えだまめ はくさい, だいこん 長ねぎ, えのきたけ 玉ねぎ, しょうが	ごはん, 上白糖 きび砂糖 じゃがいも	ごま サラダ油 ごま油	824 39.4 21.7 3.2
14火	牛乳 ごはん	肉団子のごまがらめ(4個) 錦糸玉子入り春雨サラダ 油麩入りはっと汁 お魚ふりかけ	鶏肉, 豚肉 ロースハム 鶏卵, かつお節 いわし節, さば節	牛乳 だし昆布 青のり のり	にんじん かぼちゃ	きゅうり, もやし, だいこん ごぼう, 長ねぎ, 干し椎茸 玉ねぎ	ごはん, 上白糖 でん粉, 春雨 三温糖, パン粉 油麩, 水あめ はっと, じゃがいも	大豆油, ごま ごま油	882 31.8 24.3 3.1
15水	牛乳 横割り丸パン	手作りフライドチキン コロコロポテトサラダ キャベツのスープ煮 コーヒー牛乳の素	鶏肉, ロースハム 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	しょうが, にんにく, きゅうり コーン, セロリー, キャベツ 玉ねぎ, だいこん 長ねぎ	丸パン, でん粉 じゃがいも, 上白糖	ごま 大豆油 サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	792 35.6 30.4 3.5
16木	牛乳 ごはん	チャーシュー豆腐 えびシューマイ(3個) チンゲン菜と卵のスープ 東松島産いちご(2個)	豚肉, 厚揚げ えび, 絹ごし豆腐 鶏卵, たら, 鶏肉 大豆粉	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 いちご	ごはん, 上白糖 でん粉, 小麦粉	サラダ油 ラード	796 30.9 24.8 3.3
17金	牛乳 ごはん	さわら竜田揚げ 大豆の磯煮 油麩の味噌汁 納豆★ 清見オレンジ	さわら, 豚肉 さつま揚げ, みそ 大豆, 木綿豆腐 かつお節, 納豆	牛乳, ひじき 煮干し	にんじん ごまつな	しょうが, ごぼう こんにゃく, 玉ねぎ 清見オレンジ	ごはん, 上白糖 じゃがいも, でん粉 油麩	大豆油 ごま油	839 38.3 25.6 2.7
20月	牛乳 ごはん	鯖の塩焼き 肉じゃが わかめの味噌汁 りんご	さば, 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, にんにく えだまめ, だいこん えのきたけ, 長ねぎ りんご	ごはん, じゃがいも きび砂糖	サラダ油	871 36.6 15.7 2.9
22水	牛乳 低塩パン	ウィンナーのケチャップソースがけ 焼きそば 大根サラダ	ウィンナー, 豚肉	牛乳	にんじん 青ピーマン プロックロー	もやし, 玉ねぎ キャベツ, しょうが だいこん, コーン	低塩パン 上白糖 焼きそば種	サラダ油 ドレッシング	831 30.8 27.6 3.7
23木	牛乳 ごはん	ビビンバ(豚肉炒め物) ビビンバ(ナムル) ビビンバ辛みそ わかめスープ ヨーグルト★	豚肉, みそ 木綿豆腐	牛乳, わかめ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	ぶなしめじ, たけのこ にんにく, しょうが, コーン 大豆, もやし, もやし 長ねぎ, えのきたけ はくさい	ごはん, きび砂糖 上白糖, 三温糖 じゃがいも	ごま油 ごま	806 35.8 19.4 3.6
24金	全中学校 給食なし								