

1月給食だより（中学校）



令和7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。

■ 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）
10日（金） 西小3年生
27日（月） 赤井小
30日（木） 全中学校3年生

1月献立表

今月の食育相談日
1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。（ℓ24-9409）

日	献立名 ★は各校配送			おな食品名と体の中でののはたらき						※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
				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	たんぱく質g 脂質g 食塩g
8水	牛乳	減塩パン キャラメル クリーム	鶏肉のカレーフライ コールスローサラダ スープスパゲティ	鶏肉、鶏卵 バラベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パプリカ	キャベツ、きゅうり コーン、玉ねぎ ぶなしめじ	減塩パン 小麦粉、パン粉 スパゲティ キャラメルクリーム	大豆油、バター ドレッシング ノンエッグ マヨネーズ	885 36.4 30.9 3.0
9木	牛乳	ごはん	赤魚の西京みそ焼き 肉じゃが 東松島産せり入り七草すいとん汁 お魚ふりかけ	赤魚、豚肉、鶏肉 油揚げ、かつお節 いわし、みそ	牛乳 だし昆布 青のり、のり	にんじん せり かぼちゃ	玉ねぎ、こんにゃく えだまめ、だいこん ごぼう、はくさい 長ねぎ、ぶなしめじ	ごはん じゃがいも きび砂糖 すいとん、水あめ	サラダ油	801 35.2 17.7 2.8
10金	牛乳	麦 ごはん	ポークカレー 海藻サラダ 大豆と小魚のごまがらめ	鶏レバー 豚肉、いんげん豆 焼きちくわ、大豆	牛乳、チーズ スキムミルク わかめ、ふのり 赤とさか、昆布 かえり煮干し	にんじん トマト	玉ねぎ、しょうが にんにく、りんご きゅうり、キャベツ コーン、えだまめ	ごはん、米粒麦 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	865 30.7 22.9 3.2
14火	牛乳	ごはん	白身魚フライのピリ辛ソース 大根のごまそぼろ煮 豆腐とわかめのみそ汁	ホキ 鶏肉、木綿豆腐 油揚げ、みぞ	牛乳、わかめ 煮干し	にんじん ごまつな	にんにく、しょうが 長ねぎ、だいこん えだまめ、玉ねぎ えのきたけ、こんにゃく	ごはん、上白糖 でん粉、まめふ パン粉、小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	772 29.0 22.6 2.8
15水	牛乳	横割り 丸パン	ハンバーグの照り焼きソース きのこペンネのクリーム煮 ポトフスープ 角チーズ	豚肉、鶏肉 バラベーコン ポークウインナー	牛乳 生クリーム チーズ	ほうれんそう にんじん	玉ねぎ、ぶなしめじ しょうが、だいこん キャベツ、にんにく	丸パン 上白糖、でん粉 マカロニ じゃがいも	サラダ油 バター ラード	803 34.1 32.8 3.9
16木	牛乳	ごはん	鶏肉のレモンソース もやしのピリ辛炒め 春雨スープ 花みかん	鶏肉、豚肉 バラベーコン	牛乳	にら、にんじん チンゲンサイ	レモン、もやし 長ねぎ、玉ねぎ さくらげ、はくさい みかん	ごはん、でん粉 上白糖、春雨	大豆油 サラダ油 ごま油	778 35.3 19.9 3.0
17金	牛乳	ごはん	豆腐の中華煮 ぎょうざ（2個） 東松島産小松菜とツナの中華サラダ	豚肉、木綿豆腐 まぐろ油漬け 鶏肉、大豆粉	牛乳、わかめ	にんじん にら ごまつな パプリカ	しょうが、たけのこ はくさい、もやし コーン、きゅうり にんにく、キャベツ	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油 ラード	804 30.6 24.4 2.9
20月	牛乳	ごはん	鮭フライ/バックソース ひじきとチーズのサラダ キムチ豚汁	鮭、まぐろ油漬け 豚肉、みぞ 木綿豆腐	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	きゅうり、キャベツ コーン、はくさい だいこん、えのきたけ 玉ねぎ、長ねぎ	ごはん、上白糖 じゃがいも パン粉、小麦粉 ライ麦粉	大豆油 サラダ油	769 31.5 22.3 2.7
21火	牛乳	ごはん	春巻き チャーシャン豆腐 東松島産チンゲン菜と卵のスープ	豚肉、厚揚げ 絹ごし豆腐 鶏肉、鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、にんにく 干し椎茸、たけのこ えだまめ、さくらげ えのきたけ、キャベツ	ごはん、上白糖 でん粉、春雨 小麦粉、米粉 粉あめ	大豆油 サラダ油 ラード	866 29.3 32.1 3.0
22水	牛乳	米粉パン	鶏肉のピザソース焼き イトくんサラダ マカロニ入りコーンスープ	鶏肉 バラベーコン	牛乳、チーズ 生クリーム	トマト ごまつな にんじん パセリ	玉ねぎ、りんご、もやし キャベツ、きゅうり マッシュルーム コーン、にんにく	米粉パン じゃがいも マカロニ	オリーブ油 バター ドレッシング	792 36.7 31.3 3.6
23木	牛乳	ごはん	厚焼玉子のおろしあんかけ 東松島産小松菜のおかかあえ みそけんちん汁 ★ヨーグルト	鶏卵、かつお節 木綿豆腐、油揚げ みぞ	牛乳 ヨーグルト 煮干し	ごまつな にんじん	だいこん、もやし ごぼう、長ねぎ こんにゃく	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも	ごま油	784 29.3 20.0 2.6
24金	牛乳	かぐや姫 ごはん	さばの和風カレー焼き 油麩入り肉じゃが 東松島産みつばのすまし汁 ★はちみつゆずゼリー	さば、豚肉 油揚げ、絹ごし豆腐 かつお節、みぞ	牛乳 だし昆布 青のり、のり	にんじん 糸みつば	しょうが、玉ねぎ こんにゃく、えだまめ 白菜、えのきたけ 長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、じゃがいも きび砂糖、油麩 はちみつゆずゼリー きざみ麩	サラダ油	772 34.9 16.2 2.6
27月	牛乳	ごはん	カツオカツ/バックソース 大根と豚肉のかき油炒め おくずかけ 東松島産味付けのり	かつお 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	だいこん、えだまめ 干し椎茸、こんにゃく たけのこ、しょうが 玉ねぎ	ごはん、三温糖 まめふ、じゃがいも 上白糖、でん粉 パン粉、小麦粉	大豆油 サラダ油	803 31.1 23.1 2.7
28火	牛乳	ごはん	笹かまの磯辺揚げ 東松島産さつま芋とすき昆布の煮物 東松島産小松菜のみそ汁 ★野蒜産大豆の納豆	笹かまぼこ、鶏卵 油揚げ、木綿豆腐 みぞ、納豆	牛乳、すき昆布 煮干し あおさ粉	にんじん 小松菜	こんにゃく、ごぼう 干し椎茸、えのきたけ だいこん、玉ねぎ 長ねぎ	ごはん、天ぷら粉 パン粉、きざみ麩 さつまいも きび砂糖	大豆油 ごま油	800 32.5 23.2 2.8
29水	牛乳	ソフト パン	ソース焼きそば かぼちゃコロツケ ナタデココ入り フルーツのヨーグルト和え	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン かぼちゃ	もやし、玉ねぎ、 キャベツ、しょうが みかん、いちご パインアップル、もも ブルーベリー	ソフトパン、米粉 焼きそば、でん粉 上白糖、パン粉 小麦粉、じゃがいも ナタデココ	サラダ油 大豆油	809 27.9 21.6 3.4
30木	牛乳	ごはん	牛タンつくねの照り焼き 東松島産ちぢみほうれん草の 海苔和え	牛タン、豚肉 鶏肉、かつお節	牛乳 焼きのり だし昆布	ほうれんそう ごまつな にんじん	もやし、キャベツ、だいこん 長ねぎ、ぶなしめじ 玉ねぎ、しょうが、ごぼう	ごはん、三温糖 でん粉、油麩 パン粉、小麦粉 すいとん、砂糖	ヒマワリ油	805 29.4 21.3 3.2
31金	牛乳	ごはん	油麩入りはっと汁 ビビンバ（豚肉炒め物） ビビンバ（ナムル）/辛みそ みそワタンスープ ミニりんごゼリー	豚肉、みぞ	牛乳	ほうれんそう ごまつな 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、りんご 大豆、もやし、もやし 玉ねぎ、はくさい、長ねぎ	ごはん、きび砂糖 上白糖、三温糖 ワタン りんごゼリー	ごま油 ごま	776 32.9 20.9 3.3

※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。
※献立表にはおな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は 詳細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。

◎献立の中に「塩ecoマーク」がついている日は、塩分量が少ない献立の日です。塩eco
健康のために薄味を心がけましょう。



給食週間中の郷土食や地場産食材を紹介します

おくずかけ

おくずかけは、宮城県の郷土食で、春と秋のお彼岸やお盆などに精進料理として食べられます。季節の野菜や豆腐、油揚げなどを入れた、トロミのある具沢山の汁物です。地域によって、うーめんを入れたり、豆麩や油麩を入れたりします。県北地域のおくずかけは、トロミをつけた野菜の煮物を指すことが多いようです。

はっと汁

小麦粉で作った薄い生地を入れて食べる汁料理です。具材は、地域によって異なります。「はっと」の語原は諸説あり、当時の大名が「こんなに美味しい物を農民に食べさせるのは、ご法度だ!!」といったからという説もあります。宮城県の郷土食です。

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、昔から漁業が盛んだったので、余った魚を長く保存するために考えられました。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」と名付けられた言われています。

かぐや姫ごはん

大塩で作られたお米の品種「かぐや姫」です。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本の稲にそそぐ太陽の光が、まるでおとぎ話の「かぐや姫」のようなことからかぐや姫と命名されました。粘りと甘みが強く、一粒一粒にうまさが凝縮されています。

牛タン

仙台の名物といえば「牛タン」があげられます。牛タンは、戦後食料不足の時に、あまり食べることのなかった牛タンをおいしく食べようと開発したのが始まりとか。給食では牛タンつくねをオイタミートさんに、減塩バージョンで作ってもらいました。

油麩

油麩は、宮城県登米市に古くから伝わる食材で、小麦のたんぱく質「グルテン」を植物油で揚げて作る、全国でも珍しい「揚げ麩」です。豚肉の代わりに使った「油麩丼」が有名ですが、給食では、はっと汁やみそ汁、肉じゃがに入れたりして、おいしく食べています。

1/10 東松島産せり、今年も登場

宮城県のせりは、江戸時代から栽培されている特産品の一つで、全国1位の生産量があります。名取市や、石巻市の河北や大崎市の松山などでも盛んに生産されています。今月の七草ははっと汁に使われているせりは、東松島市の大塩地区で作られたものです。

学校給食週間