

3月給食だより (中学校)



今年度の給食もあと少しで終わります。元気に学校生活を送ることができましたか？3月は、1年のまとめの時期です。学校での生活を振り返り、進級、進学に向けて自分の生活を整える準備期間にしましょう。

令和7年 3月号
東松島市学校給食センター (愛称ハッピード)
※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)
- 4日(火) 全中学校3年生
 - 6日(木) 全中学校
 - 12日(水) 大曲小6年生・赤井小6年生
赤井南小6年生
 - 19日(水) 全小学校

全国学校給食週間



1月24日から30日までは、全国学校給食週間でした。週間を挟んで、給食センターでは、全小学校1年生の学級に給食訪問をしました。給食ができるまでをお話したり、調理で使う道具を持参して使い方を覚えてもらったりしました。子ども達が一生懸命配缶している様子を見たり、嫌いだけどもやし1本食べられたよと、そっとささやく子どもとお話したり、とても楽しい時間を過ごすことができました。引き続き、安全で美味しい給食を提供していきます。

メッセージ
やイラスト
ありがとうございます



各学校からイラストやメッセージなどをいただきました。たくさんの方の元気が出るメッセージをありがとうございました。今年も、給食川柳などもあり、ひねりが効いていて感心させられる一句もありました。給食センター職員で読ませていただいた後に、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！



3月献立表

今月の食育相談日
3月19日(水)

「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。(TEL:24-9409)

日	献立名 ★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 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)	
3月	牛乳 わかめ ごはん	花型豆腐ハンバーグ照り焼きソース れんこんと枝豆のサラダ 春雨スープ ミニ桃ゼリー	鶏肉 豆腐、おから まぐろ油漬け バラベーコン	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	れんこん、キャベツ きゅうり、えだまめ、にんにく 玉ねぎ、きくらげ、しょうが はくさい、長ねぎ、もも	ごはん、上白糖 でん粉、春雨	ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	765 23.5 22.3 3.5
4日	牛乳 ごはん	さばの塩焼き 肉じゃが 卵入り白菜スープ お魚ふりかけ	さば、豚肉、鶏肉 鶏卵、かつお節 いわし節	牛乳 青のり、のり	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	玉ねぎ、こんにやく えだまめ、えのきたけ はくさい	ごはん じゃがいも きび砂糖 でん粉、水あめ	サラダ油 ごま	842 34.8 28.7 2.9
5日	牛乳 米粉 きなこ パン	手作りフライドチキン イトくんサラダ スープスパゲティ ★お祝いデザート	鶏肉 バラベーコン 豆乳、大豆粉	牛乳 生クリーム	ごまつな にんじん	しょうが、にんにく 長ねぎ、もやし、いちご きゅうり、玉ねぎ、レモン ぶなしめじ、キャベツ	米粉きなこパン スパゲティ 麦芽糖、水あめ 米粉、でん粉	ごま、大豆油 バター ドレッシング	936 42.1 36.7 3.7
6日	牛乳	中学校卒業式							
7日	牛乳 ごはん	鮭フライ/パックソース 切干大根の炒め煮 キムチ豚汁 東松島産いちご(2個)	さけ、さつま揚げ 豚肉、みぞ 木綿豆腐 かつお節	牛乳	にんじん	切干大根、こんにやく たまご、えだまめ はくさい、だいこん えのきたけ、玉ねぎ 長ねぎ、いちご	ごはん、きび砂糖 じゃがいも、ライ麦 パン粉、小麦粉	大豆油 サラダ油	773 30.5 20.6 2.6
10日	牛乳 ごはん	厚焼玉子のおろしあんかけ ほうれん草のごま和え 油麩入りはっと汁 ★のびる産大豆の納豆	鶏卵、かつお節 鶏肉、納豆	牛乳、わかめ だし昆布	ほうれん草 ごまつな にんじん	だいこん、もやし ごぼう、長ねぎ まいたけ	ごはん、上白糖 でん粉、油麩 はっと	ごま	827 34.6 20.8 3.1
11日	牛乳 ごはん	鶏肉のレモンソース マカロニサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 東松島産味付けのり インディアン焼きそば	鶏肉、ロースハム 木綿豆腐、油揚げ みそ	牛乳、わかめ 煮干し のり	にんじん ごまつな	レモン、きゅうり キャベツ、玉ねぎ えのきたけ、コーン	ごはん、でん粉 上白糖、きび砂糖 まめふ、マカロニ	大豆油 ノンエッグ マヨネーズ	833 36.8 26.9 2.7
12日	牛乳 減塩 パン	ポークシューマイ(3個) 海藻サラダ コーヒー牛乳のもと	豚肉、焼きちくわ 鶏肉、ほたて	牛乳、わかめ 昆布、ふのり 赤とさか	にんじん ピーマン	もやし、玉ねぎ キャベツ、しょうが きゅうり、だいこん にんにく	減塩パン 焼きそば種 砂糖、小麦粉 でん粉	サラダ油 ラード ドレッシング	807 33.0 21.9 3.9
13日	牛乳 ごはん	白身魚フライのチリソース きんぴらごぼう 東松島産チンゲンサイと卵のスープ	ホキ、さつまあげ 絹ごし豆腐 鶏卵、鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく、しょうが 長ねぎ、ごぼう きくらげ、こんにやく 玉ねぎ、えのきたけ	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 パン粉、小麦粉	大豆油 ごま油 サラダ油 ごま	788 28.9 22.9 2.9
14日	牛乳 ごはん	ドライカレー わかめスープ ナタデココ入りフルーツの ヨーグルト和え	豚肉、大豆 鶏レバー 木綿豆腐	牛乳、わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ、にんにく、コーン しょうが、りんご、もも もやし、えのきたけ、いちご 長ねぎ、パインアップル みかん、ブルーベリー	ごはん、上白糖 じゃがいも ナタデココ	サラダ油	777 33.6 16.6 3.0
17日	牛乳 ごはん	赤魚の甘酢だれ 大根と豚肉のゴマ煮 油麩のみそ汁 清見オレンジ	赤魚、豚肉 木綿豆腐、みぞ	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな	長ねぎ、しょうが、はくさい だいこん、えだまめ えのきたけ、玉ねぎ こんにやく、清見オレンジ	ごはん、でん粉 上白糖 じゃがいも、油麩	大豆油 ごま油 ごま	806 33.8 22.8 2.7
18日	牛乳 ごはん	セルフチャーハンの具 東松島産小松菜とツナの中華サラダ みそワナンスープ ★ヨーグルト スパゲティミートソース	豚肉、えび、鶏卵 まぐろ油漬け みぞ、かつお節	牛乳、わかめ ヨーグルト だし昆布	にんじん、 ごまつな パプリカ チンゲンサイ	玉ねぎ、長ねぎ、コーン グリーンピース、もやし きゅうり、にんにく 大豆、もやし、はくさい	ごはん、きび砂糖 上白糖、ワナタン	サラダ油 ごま油	854 36.9 21.7 3.4
19日	牛乳 バター ロール パン	タンドライーチキン イタリヤンサラダ 角チーズ	豚肉 バラベーコン 鶏肉	牛乳、チーズ ヨーグルト	にんじん トマト、パセリ ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ、にんにく しょうが、セロリー レモン、キャベツ きゅうり	バターロールパン スパゲティ	オリーブ油 ドレッシング	875 42.5 28.4 3.5
21日	牛乳 東松島産 もち麦 ごはん	ハッシュドポーク ハムチーズピカタ コールスローサラダ	鶏レバー、豚肉 鶏卵、ハム かつお節	牛乳、チーズ 生クリーム だし昆布	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース ぶなしめじ、キャベツ きゅうり、コーン にんにく	ごはん、もち麦 じゃがいも 砂糖、でん粉	サラダ油 でん粉 ドレッシング	861 26.7 24.9 3.6

※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。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へ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。健康のために薄味に心がけましょう。



塩eco=減