

2月 給食だより (小学校)

1年で最も寒い月と言われる2月ですが、節分・立春と春を迎える行事が続きます。体調をくずさないよう、「うがい・手洗い」をしっかりと、十分な栄養と休養を心がけ、かぜやインフルエンザに負けない丈夫な体をつくりましょう。

令和2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。

■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) 矢本一中3年
矢本二中3年
未来中3年
- 6日(木) 大曲小5年
- 10日(月) 西小5年1組
宮野森小
- 13日(木) 矢本二中3年
- 14日(金) 西小5年2組
- 18日(火) 桜華小5年・特支
- 20日(木) 矢本二中1・2年

今月の食育相談日 2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良し、電話をくださるも良し、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	
7 金	牛乳 ごはん	ポークシューマイ(2こ) まめもやしのナムル マーボー豆腐	木綿豆腐 豚肉,大豆 みそ	牛乳	ごまつな にんじん にら	玉葱 大豆もやし 干し椎茸,生姜 にんにく,長ねぎ	ごはん 上白糖 きび砂糖 でん粉 小麦粉	ごま ごま油 サラダ油	662 27.4 22.2 3.6
10 月	牛乳 ごはん	とりささみのレモンに くきわかめのいりに ひきなじる りんご	鶏ささみ さつま揚げ かつお節 油揚げ,みそ 木綿豆腐	牛乳 くきわかめ 煮干し	にんじん	レモンジュース 干し椎茸,長ねぎ こんにやく,りんご 大豆もやし だいこん	ごはん,でん粉 上白糖 きび砂糖 じゃがいも まめふ	白絞油 サラダ油	645 31.6 15.8 2.2
12 水	牛乳 よこわり まるパン	ハンバーグのケチャップソース グリーンサラダ コーンスープ	鶏肉 バラベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ,玉葱 きゅうり,コーン	横割り丸パン 上白糖 じゃがいも パン粉	バター サラダ油	702 26.4 26.0 3.2
13 木	牛乳 ごはん	あかうおのてりやき むすびこんぶのごもくに すいとんじる	赤魚,鶏肉 大豆,かつお節 高野豆腐	牛乳 昆布	にんじん	生姜,えだまめ ごぼう,こんにやく だいこん 長ねぎ,干し椎茸	ごはん 上白糖 でん粉 きび砂糖 すいとん	サラダ油	620 28.8 13.3 2.7
14 金	牛乳 ごはん	♡バレンタインきゅうしょく♡ ハートのポテトコロケ/バック ソース キャベツのおかかあえ えのきたけのみそしる ハートのチョコプリン★	かつお節 木綿豆腐 みそ 鶏肉,豚肉 豆乳	牛乳 煮干し	にんじん	キャベツ,もやし えのきたけ 玉葱,長ねぎ	ごはん じゃがいも きざみふ パン粉,小麦粉 でん粉 グラニュー糖	白絞油	695 21.1 21.3 2.2
17 月	牛乳 ごはん	とりにくのちゅうかからあげ わかめとツナのあえもの みつばとたまごのスープ イート給食	鶏肉 まぐろ油漬け 鶏卵 木綿豆腐	牛乳 わかめ	ごまつな 糸みつば にんじん	長ねぎ,生姜 きゅうり,もやし えのきたけ きくらげ	ごはん でん粉 きび砂糖	白絞油 ごま油	612 31.0 19.1 2.9
18 火	牛乳 ごはん	チーズいりささかまのピカタ チャーハン豆腐 キムチとんじる	笹かま 鶏卵,豚肉 厚揚げ,みそ 木綿豆腐	牛乳 あおさ チーズ	にんじん 青ピーマン	玉葱,干し椎茸 たけのこ はくさい,だいこん えのきたけ	ごはん 小麦粉 上白糖 じゃがいも	サラダ油	606 30.2 15.6 3.1
19 水	牛乳 ツイスト パン	ホキフライ/バックソース ブロッコリーサラダ だいこんのスープに	ホキ 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ,きゅうり セロリ,生姜 だいこん,玉葱	ツイストパン じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉	白絞油 サラダ油	580 22.9 21.4 2.7
20 木	牛乳 ごはん	さばのごまふうみやき きんぴらごぼう はくさいとあぶらあげのみそしる	さば,みそ 豚肉,油揚げ かつお節 木綿豆腐	牛乳 煮干し	にんじん	生姜,長ねぎ ごぼう,はくさい こんにやく	ごはん 上白糖 きび砂糖	ごま サラダ油	654 26.6 24.5 2.1
21 金	牛乳 ごはん	ドライカレー フルーツヨーグルトあえ とうふスープ	豚肉,大豆 レバー,そぼろ ショルダーベーコン 絹ごし豆腐 なると巻	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	玉葱,にんにく,生姜 りんごピューレ みかん缶,パイン缶 黄桃缶,はくさい たけのこ,長ねぎ	ごはん 上白糖	サラダ油 ごま油	625 26.6 15.1 2.3
25 火	牛乳 ごはん	はるまき ぶたにくとこんにやくのみそいため しおワンタンスープ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん こねぎ	にんにく,生姜 玉葱,こんにやく えだまめ,はくさい もやし,たけのこ キャベツ,椎茸	ごはん,でん粉 きび砂糖,米粉 ワンタン,砂糖 小麦粉,春雨	白絞油 ごま油 ショートニング	669 22.1 23.6 2.3
26 水	牛乳 こめこ パン	オムレツのトマトソース かいうサラダ やきそば	鶏卵 豚肉	牛乳 赤とさか ふのり,昆布 荳わかめ わかめ	にんじん 青ピーマン	玉葱,きゅうり だいこん,コーン もやし,キャベツ 生姜	米粉パン 上白糖 焼きそば麺	バター サラダ油 大豆油	653 27.3 17.1 3.7
27 木	牛乳 ごはん	さわらのパンバンジーソース もやしとウィンナーのソテー たまごスープ	さわら ウィンナー 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん 青ピーマン ごまつな	長ねぎ,生姜 もやし,玉葱	ごはん 上白糖 でん粉	ごま ごま油 サラダ油	601 26.8 20.1 2.5
28 金	牛乳 むぎ ごはん	キャベツメンチカツ コールスローサラダ ハッシュドポーク	鶏肉,豚肉 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん	キャベツ,きゅうり コーン,玉葱 グリーンピース ぶなしめじ	ごはん 米粒麦 じゃがいも 砂糖,パン粉	白絞油 サラダ油	801 23.0 26.9 3.9

こんだて

※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	
3 月	牛乳 ごはん	いわしこうみフライ/バックソース ごまつなのツナあえ だいこんのみそしる ふくまめ	まぐろ油漬け 油揚げ,みそ かつお節 木綿豆腐,大豆 いわし,たら,いか	牛乳 煮干し あおさ	ごまつな にんじん	もやし,キャベツ だいこん,長ねぎ 玉葱	ごはん でん粉 パン粉 砂糖,小麦粉 もち米	白絞油	639 26.7 20.0 2.3
4 火	牛乳 ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ いためビーフン きのこのスープ	鶏肉,木綿豆腐 ロースハム ショルダーベーコン 鶏卵	牛乳	にんじん 青ピーマン	生姜,キャベツ,玉葱 干し椎茸,えのきたけ たもぎたけ たけのこ,長ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉 ビーフン	ごま油 サラダ油	600 24.3 17.9 2.5
5 水	牛乳 ミルク パン	とりにくアップルソース ジャーマンポテト やさいスープ コーヒーぎゅうにゅうのもと	鶏肉 バラベーコン 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	りんごピューレ 玉葱,キャベツ だいこん セロリ,生姜	ミルクパン きび砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター	653 30.0 22.7 3.1
6 木	牛乳 ごはん	ますのねぎソース ひじきとごぼうのいりに ごま入りもやしスープ ヨーグルト★	ます さつま揚げ かつお節 豚肉,みそ	牛乳 ひじき だし昆布 ヨーグルト	にんじん	長ねぎ,ごぼう こんにやく えだまめ,玉葱 もやし,コーン 生姜	ごはん きび砂糖 上白糖 じゃがいも	ごま油 サラダ油 ごま	675 30.6 16.8 2.7

※都合により献立を変更する場合があります。太字斜体の食品は 東松島市の地場産物です。
※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。