

# 4月給食だより (小学校)



いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょうか。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。

平成31年 4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)

9日(火) 東小、大曲小、赤井小、大塩小、西小、南小1年、桜華小1年

10日(水) 大塩小1年、桜華小1年

11日(木) 桜華小1年

12日(金) 桜華小1年

15日(月) 一中、二中、未来中

22日(月) 赤井小、西小、南小、桜華小、宮野森小

26日(金) 西小、宮野森小

## 東松島市の学校給食

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日ごろの食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。

### 平成31年度 東松島市学校給食費 (1食あたり)

小学校 265円 中学校 326円 (食材費のみに使用)

#### ごはん(週4回)

東松島市産の『ひとめぼれ一等米』を炊いています。白いごはんのほかに、変わりごはんもあります。

#### パン(週1回)

無漂白の学校給食用小麦粉を使用し、その30%に県内産小麦粉『ゆきちから』が使われています。県内産『ひとめぼれ』を使用した米粉パンも登場します。

#### 副食(おかず)

煮物、和え物、揚げもの、焼き物、汁物など「和食」を中心にバラエティに富んだ料理を心がけています。汁物は、かつお節や煮干し、昆布のだしをきかせ、薄味でもおいしく食べられるよう工夫しています。行事食、郷土料理、季節感のある料理も取り入れています。ほとんどの食材は、東松島産、宮城県産、国内産のものを使っています。

#### 牛乳

日々成長している子どもたちに必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質を補うために、宮城県産の牛乳が毎日つきます。給食のない日でもおうちで1日1本(200cc)を飲むようにしましょう。アレルギーをお持ちのお子さんは、カルシウムを多く含む食品を意識して摂るようにしましょう。

## アレルギー対応食について

東松島市学校給食センターでは、アレルギー対応食は「アレルギー室」で専門の調理員・栄養士が調理しています。対応しているのは、以下の2種類です。

- A 卵・乳除去
- B 卵・乳・えび・かに除去

除去して、代わりに別の材料を使用して調理します。(卵のみ、えびのみなど単品の除去はしていません)

アレルギー対応食実施の条件は、

- ①医師の診断・検査により、食物アレルギーと診断されている。(学校生活管理指導表の提出)
- ②アレルギーが特定され、医師から食事療法を指示されている。
- ③家庭でも原因食品の除去など、食事療法を行っている。

ご相談は随時受け付けますが、ご相談を受けてから対応までの手続きに時間がかかります。詳しいことは、各小学校および学校給食センターにお問い合わせください。

**\*学校給食で使用していない食材**  
アレルギー特定原材料/そば・落花生  
特定原材料に準ずる/あわび・いくら・カシューナッツ・くるみ・キウイフルーツ・バナナ・まつたけ・やまいも

「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)

今月の食育相談日  
4月19日(金)

# 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       | こんだてめい           |   |                                 |                       | おもな食品名と体の中でのほたらき        |  |                               |                |                            |  | 栄養価 |
|---------|------------------|---|---------------------------------|-----------------------|-------------------------|--|-------------------------------|----------------|----------------------------|--|-----|
|         | ★は各校配送           |   |                                 |                       | あかのなかま<br>血や肉になる        |  | みどりのなかま<br>体の調子を整える           |                | きいろのなかま<br>熱や力のもとになる       |  |     |
|         | 1群<br>魚肉卵豆<br>製品 | 2群<br>牛乳乳製<br>品,小魚,海藻                                 | 3群<br>緑黄色野菜                     | 4群<br>その他の<br>野菜,果物   | 5群<br>米,パン,<br>めん,いも,砂糖 | 6群<br>油脂   |                               |                |                            |  |     |
| 9<br>火  | 牛乳<br>ごはん        | とりささみのレモンにくきわかめのいりにじゃがいものみそしる                         | 鶏ささみ,かつお節,木綿豆腐,油揚げ,みそ           | 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,大豆もやし,だいこん,ねぎ,こんにやく                     | ごはん,でん粉,上白糖,きび砂糖,じゃがいも,庄内きざみ麩 | サラダ油           | 632<br>30.9<br>15.2<br>2.1 |  |     |
| 10<br>水 | 牛乳<br>ツイストパン     | ハンバーグのケチャップソース<br>きのことペンネのソテー<br>やさいスープ<br>デコボン       | ボンレスハム,豚肉,鶏肉                    | 牛乳                    | にんじん,青ピーマン              | ぶなしめじ,玉葱,にんにく,キャベツ,セロリー,しょうが,デコボン                    | ツイストパン,上白糖,ペンネマカロニ,じゃがいも      | オリーブ油,バター,サラダ油 | 646<br>26.0<br>26.3<br>3.4 |  |     |
| 11<br>木 | 牛乳<br>ごはん        | あかうおのバンバンジーソース<br>にくじゃが<br>はくさいとあぶらあげのみそしる            | 赤魚,豚肉,油揚げ,かつお節,みそ,木綿豆腐          | 牛乳,煮干し                | にんじん                    | ねぎ,しょうが,玉葱,えだまめ,はくさい,こんにやく                           | ごはん,上白糖,じゃがいも,きび砂糖            | ごま,ごま油,サラダ油    | 638<br>30.1<br>17.0<br>2.6 |  |     |
| 12<br>金 | 牛乳<br>ごはん        | ポークシューマイ(2こ)<br>まめもやしのナムル<br>マーボー豆腐                   | 木綿豆腐,豚肉,鶏肉,だいず,みそ               | 牛乳                    | ごまつな,にんじん,にら            | 大豆もやし,干し椎茸,しょうが,にんにく,ねぎ,玉葱                           | 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    | 653<br>27.8<br>21.1<br>3.6 |  |     |
| 15<br>月 | 牛乳<br>ごはん        | はるまき<br>いためビーフン<br>みそスープ                              | 豚肉,みそ,鶏肉,ロースハム                  | 牛乳                    | にんじん,青ピーマン,にら           | しょうが,キャベツ,玉葱,もやし,はくさい,コーン,ねぎ,にんにく,たけのこ               | ごはん,ビーフン,上白糖,春雨,小麦粉           | ごま油,サラダ油       | 621<br>19.1<br>19.4<br>2.8 |  |     |
| 16<br>火 | 牛乳<br>おせきはんごましお  | さばのみそに<br>ごまつなのツナあえ<br>かきたまじる<br>さくらゼリー★              | 鯖,鶏卵,みそ,まぐろ,油漬け,絹ごし豆腐,かつお節,あずき  | 牛乳,だし昆布               | ごまつな,にんじん,糸みつば          | もやし,キャベツ,干し椎茸  | ごはん,もち米,でん粉,砂糖,コーンスターチ        | ごま             | 691<br>29.4<br>19.4<br>3.6 |  |     |
| 17<br>水 | 牛乳<br>ミルクパン      | とりにくアップルソース<br>ジャーマンポテト<br>キャベツのスープに                  | 鶏肉,バラベーコン,鶏肉                    | 牛乳                    | パセリ,にんじん                | りんごピューレ,玉葱,セロリー,しょうが,キャベツ,だいこん                       | ミルクパン,きび砂糖,じゃがいも              | サラダ油,バター       | 627<br>29.8<br>23.1<br>3.1 |  |     |
| 18<br>木 | 牛乳<br>ごはん        | ちくわのいそべあげ<br>むすびこんぶのごもくに<br>キムチとんじる                   | ちくわ,鶏肉,だいず,かつお節,豚肉,みそ,木綿豆腐      | 牛乳,昆布,あおさ             | にんじん                    | えだまめ,ごぼう,はくさい,だいこん,えのきたけ,玉葱,こんにやく                    | ごはん,きび砂糖,じゃがいも,小麦粉,でん粉        | サラダ油           | 645<br>24.3<br>20.6<br>2.8 |  |     |
| 19<br>金 | 牛乳<br>むぎごはん      | だいずとごさかなのごまがらめ<br>コールスローサラダ<br>ポークカレー                 | だいず,豚肉,いんげん豆                    | 牛乳,かえり煮干し,スキムミルク,チーズ  | にんじん                    | えだまめ,キャベツ,きゅうり,コーン,玉葱,しょうが,にんにく,グリーンピース,りんごピューレ      | ごはん,米粒麦,上白糖,じゃがいも             | アーモンド,ごま,サラダ油  | 704<br>24.6<br>20.2<br>2.2 |  |     |
| 22<br>月 | 牛乳<br>ごはん        | ポテトコロツケ<br>バックソース<br>もやしとウインナーのソテー<br>たまごスープ          | ウインナー,絹ごし豆腐,鶏卵                  | 牛乳                    | にんじん,にら,ごまつな            | もやし,玉葱   | ごはん,でん粉,じゃがいも,パン粉,砂糖          | サラダ油           | 612<br>20.2<br>19.7<br>2.3 |  |     |
| 23<br>火 | 牛乳<br>ごはん        | とりにくのてりやき<br>ひじきとごぼうのいりに<br>ひきなじる<br>ヨーグルト★           | 鶏肉,さつま揚げ,かつお節,木綿豆腐,油揚げ,みそ       | 牛乳,ひじき,だし昆布,煮干し,ヨーグルト | にんじん                    | しょうが,ごぼう,コーン,ねぎ,だいこん,こんにやく                           | ごはん,上白糖,でん粉,じゃがいも,白玉まめふ       | サラダ油           | 658<br>33.2<br>15.6<br>2.2 |  |     |
| 24<br>水 | 牛乳<br>こめこパン      | オムレツのトマトソース<br>だいこんサラダ<br>やきそば                        | 豚肉,鶏卵                           | 牛乳                    | にんじん,ブロッコリー,青ピーマン       | 玉葱,だいこん,コーン,もやし,キャベツ,しょうが                            | 米粉パン,上白糖,やきそば                 | バター,サラダ油       | 662<br>28.9<br>17.6<br>3.5 |  |     |
| 25<br>木 | 牛乳<br>わかめごはん     | かつおフライ<br>バックソース<br>キャベツのごまいため<br>みつばのすましじる<br>かしわもち★ | かつお,油揚げ,絹ごし豆腐,かつお節              | 牛乳,わかめ,だし昆布           | にんじん,糸みつば               | キャベツ,もやし,えのきたけ,ねぎ,干し椎茸,きぬさや                          | ごはん,上白糖,小麦粉,パン粉,かしわもち         | サラダ油,ごま        | 671<br>18.5<br>18.4<br>2.7 |  |     |
| 26<br>金 | 牛乳<br>ごはん        | ドライカレー<br>フルーツヨーグルトあえ<br>とうふスープ                       | 豚肉,だいず,鶏レバー,ショルダーベーコン,絹ごし豆腐,なると | 牛乳,ヨーグルト              | にんじん,青ピーマン              | 玉葱,にんにく,しょうが,きくらげ,たけのこ,りんごピューレ,ねぎ,みかん缶,パイン缶,黄桃缶,はくさい | ごはん,上白糖                       | サラダ油,ごま油       | 635<br>26.6<br>16.0<br>2.3 |  |     |

※小学校1年生は、9日～12日まで簡易給食です。別紙献立表をご覧ください。  
※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。