

3月 給食だより (中学校)

令和3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。

日中のちょっとした日差しに春を感じます。うれしい半面、さみしさを感じる季節でもあります。今の学年で過ごす生活は、あと1ヵ月ですね。どの子どもみんな大きくなりました。頼もしくなった姿に成長を感じ、とてもうれしく思います。

今月、卒業式を迎えるみなさんは、給食を食べるのも残りわずかです。最後までしっかり味わって食べて元気に卒業式を迎えてください。4月からのさらなる飛躍を願っています。

はる 春はもうそこまで

花粉情報や桜の開花情報などの話題がニュースで流れると、春の訪れを感じますが、食べ物でも春の到来を感じることができます。つくし、ふきのとう、菜の花、あさり、そして「春告魚(はるつげうお)」と呼ばれる魚たち。流通の発達や栽培技術の向上により、魚や野菜は1年中見かけるものも多いのですが、春ならではの味や食感をもつ食べ物もあります。その例として、給食としてもおなじみの「さわら」と「キャベツ」を紹介します。

はる 春キャベツの魅力

給食では野菜はすべて加熱していますが、春キャベツは葉の巻きがゆるく、外側までやわらかいので、サラダや即席漬けなど、生で食べるのに適しています。生で食べると、キャベツの豊かなビタミンCも壊れないので、効率よく摂取できます。ただし、切って水に長くさらすとビタミンCは流れ出てしまうので注意しましょう。また、春キャベツの芯は大きいですが、甘みがあります。こちらは炒めてシャキシャキとおいしく食べてください。

はるつげうお 各地でいろいろ「春告魚」

春の到来を告げる魚を「春告魚(はるつげうお)」といいます。代表的なのが「魚」へんに「春」と書く「鱈(さわら)」です。ほかにも鯛(桜鯛)、ます(サクラマス)、にしん、めばる、いかなご、シロウオなどもあります。ちなみにさわらは、関東では、脂ののった冬の「寒ざわら」の方が好まれます。さわらは、身がやわらかく、子どもたちにも食べやすい魚の1つで、冷めてもおいしいのでお花見などのお弁当によく使われます。また成長につれて名前が変わる『出世魚』で、お祝い事にもよく使われる縁起のよい魚です。

■給食休みの学校・学年 4日(木)全中3年 8日(月)全中学校 19日(金)全小学校 22日(月)以降全小6年

9日(火)以降全中3年

23日(火)桜華小

※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

※栄養価の表示

エネルギー (Kcal)
たんぱく質 (g)
脂質 (g)
食塩 (g)

こんだて

日	こんだて名		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月	牛乳	ごはん	トンカツ/バックソース ひじきとごぼうのいり煮 キャベツと油揚げの味噌汁 旬の果物「清見オレンジ」	さつま揚げ かつお節 だし昆布 みそ、木綿豆腐 豚肉、大豆粉	牛乳、ひじき だし昆布 煮干し	にんじん	ごぼう、こんにやく コーン、キャベツ 長ねぎ 清見オレンジ	ごはん 上白糖 パン粉 小麦粉	白絞油 サラダ油	862 31.5 27.5 2.5
2月	牛乳	わかめ ごはん	赤魚の照り焼き 切干大根の炒め煮 みつばのすまし汁 ひなまつりデザート★	赤魚、油揚げ かつお節 絹ごし豆腐 なると巻 豆乳、大豆粉	牛乳 だし昆布	にんじん 絹さや 糸みつば	生姜、切干大根、長ねぎ こんにやく、たまご、たけ えだまめ、えのきたけ 干し椎茸 もも果汁、りんご果汁	ごはん 上白糖 でん粉 きび砂糖 水あめ	サラダ油	762 31.6 17.1 3.4
3月	牛乳	ミルク パン	オムレツのケチャップソースかけ きのこペンネのソテー キャベツのスープ煮 コーヒー牛乳の素	ロースハム 鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん 青ピーマン パセリ	ぶなしめじ、玉ねぎ にんにく、セロリ 生姜、キャベツ	ミルクパン 上白糖 ペンネマカロニ じゃがいも	オリーブ油 サラダ油 白絞油	818 28.9 29.4 4.4

※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19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		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		
4月	牛乳	ごはん	ますのねぎソース もやしとウインナーのソテー 卵スープ 鉄強化ヨーグルト★	ます、ウインナー 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン ごまつな	長ねぎ、もやし 玉ねぎ、きくらげ 生姜	ごはん きび砂糖 でん粉 砂糖	ごま油 ごま サラダ油	804 35.3 21.6 3.2
5月	牛乳	ごはん	鶏ささみのレモン煮 イトくんサラダ えのきたけの味噌汁 お祝いデザート★	鶏ささみ 木綿豆腐 かつお節 みぞ 鶏卵	牛乳、煮干し	ごまつな にんじん	レモン汁、もやし キャベツ、きゅうり えのきたけ 長ねぎ	ごはん 上白糖、でん粉 じゃがいも きざみ麩 小麦粉	白絞油 アーモンド	847 35.1 23.1 2.5
8月	牛乳	振替休業日								
9月	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 結び昆布の五目煮 白菜と油揚げの味噌汁	さば、鶏肉 大豆、かつお節 油揚げ、みそ 木綿豆腐	牛乳、昆布 煮干し	にんじん	えだまめ、ごぼう こんにやく、はくさい 長ねぎ	ごはん きび砂糖 でん粉 砂糖	サラダ油	867 36.8 27.4 3.1
10月	牛乳	横割り 丸パン	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	バラベーコン 豚肉 鶏肉	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、きゅうり 玉ねぎ、コーン	横割り丸パン きび砂糖 じゃがいも でん粉	バター サラダ油	845 31.8 29.3 3.6
11月	牛乳	ごはん	厚焼たまごのそぼろあんかけ 炒めビーフン ごま入りもやしスープ ぶどうゼリー★	鶏卵、鶏肉 ロースハム 豚肉、みそ かつおだし	牛乳 昆布だし	にんじん 青ピーマン	生姜、キャベツ 玉ねぎ、もやし コーン ぶどう果汁	ごはん 上白糖 でん粉 ビーフン じゃがいも	ごま油 サラダ油 ごま	901 29.6 20.7 3.6
12月	牛乳	麦ごはん	大豆と小魚のごまがらめ コールスローサラダ ポークカレー	大豆、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、にんにく 玉ねぎ、生姜 コーン、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 白絞油 ごま サラダ油	904 29.8 23.3 2.7
15月	牛乳	ごはん	春巻き 豆もやしのナムル マーボー豆腐	木綿豆腐 豚肉、大豆 みそ 鶏肉	牛乳	ごまつな にんじん にら	大豆、もやし 干し椎茸、生姜 にんにく、長ねぎ キャベツ、玉ねぎ もやし、たけのこ	ごはん 上白糖 きび砂糖 でん粉、春雨 小麦粉、水あめ	白絞油 ごま ごま油 サラダ油 ラード	901 32.1 29.3 4.5
16月	牛乳	ごはん	ハガツオ西京焼き キャベツのごま炒め キムチ豚汁 ベビーチーズ	ハガツオ 油揚げ、豚肉 みそ、木綿豆腐	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ、もやし はくさい、だいこん えのきたけ、玉ねぎ	ごはん 上白糖 じゃがいも 水あめ	サラダ油 ごま	807 34.3 24.1 3.3
17月	牛乳	背割り ソフト パン	ポークシューマイ(3個) 大根サラダ やきそば	豚肉 鶏肉 ほたて貝、大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー 青ピーマン	だいこん、コーン もやし、玉ねぎ キャベツ、生姜 にんにく	ソフトパン 焼きそば類 でん粉 砂糖 小麦粉	サラダ油	855 34.1 21.8 4.1
18月	牛乳	ごはん	鶏肉のてり焼き 莖わかめの炒り煮 かき玉汁 しそ味ひじき	鶏肉、油揚げ かつお節、鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳 くわがめ だし昆布 ひじき 寒天	にんじん 糸みつば	生姜、干し椎茸 こんにやく 大豆、もやし たまご、たけ きくらげ、しそ	ごはん 上白糖 でん粉 きび砂糖 水あめ、キアヌ	サラダ油	750 35.3 19.4 3.0
19月	牛乳	ごはん	さわらフライ バックソース 豚肉とキャベツのかき油炒め ワントンスープ	豚肉 ショルダーベーコン さわら	牛乳	にんじん	キャベツ、もやし 干し椎茸、たけのこ はくさい、長ねぎ	ごはん ワントン パン粉 小麦粉	白絞油 ごま油	838 33.7 24.4 3.7
22月	牛乳	ごはん	笹かまの磯辺揚げ 肉じゃが 油麩の味噌汁	笹かま、鶏卵 豚肉、かつお節 みそ、木綿豆腐	牛乳 あおさ粉 煮干し	にんじん	玉ねぎ、こんにやく えだまめ、はくさい 長ねぎ	ごはん 天ぷら粉 じゃがいも きび砂糖 油麩	白絞油 サラダ油	801 32.7 19.4 3.5
23月	牛乳	ごはん	ドライカレー フルーツヨーグルトあえ わかめスープ	豚肉、大豆 鶏レバー 絹ごし豆腐	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ、にんにく 生姜、りんごピューレ みかん缶、パイナップル 黄桃缶、たけのこ 長ねぎ、干し椎茸	ごはん 上白糖	サラダ油 ごま	800 32.1 16.0 3.2