

2月給食だより (小学校)

新型コロナウイルスの感染拡大が広がる中、まだまだ寒い日が続いています。かぜなどを予防するために大切なことは、「うがい・手洗いをすること」、「栄養・睡眠をとること」、「体を動かすこと」です。規則正しい生活を心がけて、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

令和3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)

- 1日(月) 赤井小
- 2日(火) 矢本一中3年
矢本二中3年
未来中3年
- 10日(水) 大塩小1・2年
二中
- 12日(金) 赤井南小
1・2・3年
- 15日(月) 宮野森小

※18日のいちごは、国の農畜水産物提供事業により提供されるものです。

※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 ★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	
1月	牛乳	ごはん ひがしまつしまさんぶたにくいり セルフチャーハンのぐ まめもやしのナムル しおワントンスープ	豚肉、えび 鶏肉	牛乳	にんじん ごまつな 小ねぎ	玉ねぎ、 長ねぎ コーン、たけのこ グリーンピース、にんにく 大豆もやし、はくさい	ごはん 上白糖 ワントン	サラダ油 ごま ごま油	577 27.5 14.0 2.6
2月	牛乳	ごはん いわしフィレフライ パックソース キャベツのごまいため かきたまじる ふくまめ	いわし、大豆 油揚げ、鶏卵 豆腐、かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん ごまつな	キャベツ、もやし 干し椎茸 きくらげ	ごはん、上白糖 白絞油 サラダ油 ごま	667 27.8 22.4 2.2	
3月	牛乳	ごはん ハンバーグのトマトソース ブロッコリーサラダ クリームシチュー	豚肉、鶏肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	マッシュルーム キャベツ、きゅうり 玉ねぎ	米粉パン 上白糖 じゃがいも でん粉	バター サラダ油	721 31.1 28.8 2.8
4月	牛乳	ごはん あじのこうみやき ちくぜんに もずくじる てつきょうかヨーグルト★	あじ、鶏肉 かつお節 木綿豆腐 みそ	牛乳 だし昆布 もずく、煮干し ヨーグルト	にんじん	ごぼう、たけのこ 干し椎茸、にんにく えだまめ、はくさい しょうが、にんにく 長ねぎ	ごはん、砂糖 きび砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	627 29.8 15.7 2.3

※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 2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	
5月	牛乳	ごはん ひがしまつしまさんぶたにくいり かいそうサラダ マーボー豆腐 イートきゅうしょくのひ	大豆 木綿豆腐 豚肉、みそ	牛乳 わかめ、昆布 ふのり 赤とさか	にんじん	きゅうり、キャベツ コーン、干し椎茸 きくらげ、しょうが にんにく、 長ねぎ	ごはん、でん粉 さつまいも 三温糖 きび砂糖	白絞油 ごま ごま油 サラダ油	686 26.8 20.1 3.4
8月	牛乳	ごはん あかうおのちゅうかからあげ ひがしまつしまさんちみほうれんそうのツナあえ みそけんちんじる	赤魚、油揚げ まぐろ油漬 木綿豆腐 かつお節、みそ	牛乳 煮干し	にんじん	ちぢみほう れんそう にんじん	ごはん、でん粉 きび砂糖 じゃがいも	白絞油 ごま油	633 27.8 20.4 2.8
9月	牛乳	ごはん とりささみのレモンに ひじきとごぼうのいりに はくさいのみそしる しゅんのくだもの「いよかん」	鶏ささみ、油揚げ さつま揚げ かつお節、みそ 木綿豆腐	牛乳 ひじき だし昆布 煮干し	にんじん	レモンジュース ごぼう、えだまめ はくさい、いよかん こんにやく	ごはん でん粉 上白糖	白絞油 サラダ油	643 32.5 18.4 2.1
10月	牛乳	ごはん ささかまのピカタ だいこんサラダ ひがしまつしまさんぶたにくいり スパゲティミートソース	笹かま、鶏卵 豚肉 バラベーコン	牛乳 あおさ粉 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト缶 パセリ	だいこん、コーン 玉ねぎ、にんにく しょうが	豆乳食パン 小麦粉 スパゲティ	オリーブ油	754 33.1 19.9 3.4
12月	牛乳	ごはん ハートがたハンバーグてりやきソース イートくんサラダ だいこんのスープに チョコプリン★	鶏肉、豚肉	牛乳 寒天	ごまつな にんじん パセリ	もやし、キャベツ きゅうり、セロリー しょうが、だいこん 玉ねぎ、にんにく コーン	ごはん、三温糖 でん粉、砂糖 じゃがいも グラニュー糖	サラダ油 ショートニング	651 22.6 19.6 3.8
15月	牛乳	ごはん さけのねぎソース にくじゃが キャベツのみそしる	鮭、豚肉 木綿豆腐 油揚げ、みそ かつお節	牛乳 煮干し	にんじん	長ねぎ 、キャベツ 玉ねぎ、こんにやく えだまめ、しょうが	ごはん、砂糖 きび砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま サラダ油	651 31.8 18.5 2.1
16月	牛乳	ごはん はるまき ちゅうかあんかけ ひがしまつしまさんみつばとたまごのスープ ヨーグルト★	豚肉、鶏肉 いか、鶏卵 かつお節 絹ごし豆腐	牛乳 だし昆布 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ 糸みつば	はくさい、もやし 干し椎茸、きくらげ キャベツ、玉ねぎ たけのこ	ごはん、でん粉 春雨、砂糖 小麦粉 水あめ	白絞油 ごま油 大豆油 ラード	683 27.2 20.6 2.2
17月	牛乳	ごはん せわりソフト パン	ウインナー 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	みかん缶、黄桃缶 パイン缶、もやし 玉ねぎ、キャベツ しょうが	背割りソフトパン 上白糖 焼きそば類	サラダ油	741 28.5 23.3 3.3
18月	牛乳	ごはん さばのしおやき きりぼしだいこんのいために わかめのみそしる ひがしまつしまさんいちご(2こ)	さば、油揚げ かつお節 凍り豆腐 木綿豆腐、みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	切干大根、キャベツ こんにやく、えだまめ たまご、たけ 長ねぎ、いちご	ごはん きび砂糖	サラダ油	654 26.8 24.3 2.2
19月	牛乳	ごはん だいずとごさかなのごまがらめ コールスローサラダ ひがしまつしまさんぶたにくいり 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	コーン、えだまめ 玉ねぎ、グリーンピース しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ 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	704 24.6 19.5 2.2
22月	牛乳	ごはん あつやきたまごのそぼろあんかけ むすびこんぶのごもくに キャベツとあぶらあげのみそしる	鶏卵、鶏肉、豚肉 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 キャベツ、 長ねぎ	ごはん、三温糖 でん粉、砂糖 きび砂糖	サラダ油	635 28.4 19.9 2.4
24月	牛乳	ごはん とりにくのバーベキューソース ジャーマンポテト やさしいスープ	鶏肉、豚肉 バラベーコン	牛乳	パセリ にんじん	玉ねぎ、キャベツ りんごジュース セロリー、しょうが	メロンパン はちみつ きび砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター	675 25.4 27.4 2.8
25月	牛乳	ごはん さわらのたつたあげ くきわかめのいりに キムチとんじる	さわら、油揚げ かつお節、豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん	干し椎茸、こんにやく 大豆もやし、はくさい だいこん、しょうが えのきたけ、玉ねぎ	ごはん、でん粉 きび砂糖 じゃがいも	白絞油 サラダ油	637 27.8 20.8 2.2
26月	牛乳	ごはん ポークシューマイ(2こ) ひがしまつしまさんごまつなのちゅうかあえ にごみおでん なっとう★	鶏肉、豚肉、大豆 かつお節、納豆 ウインナー うずらの卵	牛乳 わかめ 昆布	ごまつな にんじん	大豆もやし、玉ねぎ きゅうり、だいこん しょうが、にんにく こんにやく	ごはん、砂糖 きび砂糖 小麦粉、でん粉	ごま ごま油	639 27.6 20.4 3.0