

3月 給食だより (小学校)

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に キャベツとあぶらあげのみそしる しゅんのくだもの「きよみオレンジ」 | さつま揚げ かつお節 油揚げ 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 | 674 25.8 23.4 1.9 |
| 2月 | 牛乳 | わかめ ごはん | あかうおのてりやき きりぼしだいこんのいために みつばのすましじる 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、たまぎたけ 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 | 593 25.0 14.6 2.7 |
| 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 キャベツのスープに コーヒーぎゅうにゅうのもと | 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 | 655 23.6 24.1 3.4 |

※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。

※献立表にはおま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 | | おま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 <small>イトきゅうしよくのひ</small> もやしとウィンナーのソテー たまごスープ てつきょうかヨーグルト★  | ます、ウィンナー 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 | 628 29.5 18.6 2.7 | |
| 5月 | 牛乳 | ごはん | とりささみのレモンに イトくんサラダ えのきたけのみそしる | 鶏ささみ 木綿豆腐 かつお節 みそ | 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 | 白絞油 | 581 27.5 15.1 1.8 | |
| 8月 | 月 | ごはん | ポテトとぶたレバーのケチャップあえ わかめとツナのあえもの すいとんじ | まぐろ油漬け 鶏肉、高野豆腐 かつお節 豚レバー | 牛乳 わかめ だし昆布 | ごまつな にんじん | えだまめ、きゅうり もやし、だいこん 長ねぎ、干し椎茸 生姜 | ごはん じゃがいも 三温糖 小麦粉 すいとん | 白絞油 | 641 24.8 15.6 2.5 | |
| 9月 | 火 | 牛乳 | さばのみそしる むすびこんぶのごもくに はくさいとあぶらあげのみそしる | 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 | 649 29.3 22.4 2.2 | |
| 10月 | 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 | 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 | 683 26.1 24.8 2.6 |
| 11月 | 木 | 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 ごまいりもやしスープ 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 | 698 24.4 18.2 3.0 |
| 12月 | 金 | 牛乳 | むぎ 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 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 | 705 24.6 19.7 2.2 |
| 15月 | 牛乳 | ごはん | はるまき 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 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 | 675 25.9 22.8 3.4 | |
| 16月 | 火 | 牛乳 | ごはん | ハガツオさいきょうやき キャベツのごまいため キムチとんじる 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 | 631 28.4 21.0 2.7 |
| 17月 | 水 | 牛乳 | せわり ソフト パン | ポークシューマイ(2こ) だいこんサラダ 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 | 656 26.9 17.5 3.2 |
| 18月 | 木 | 牛乳 | ごはん | とりにくのてりやき くわかめのいりに かきたまじる おいわいデザート★ | 鶏肉、油揚げ かつお節、鶏卵 絹ごし豆腐 豆乳 | 牛乳 くわかめ だし昆布 | にんじん 糸みつば | 生姜、干し椎茸 こんにやく、いちご 大豆、もやし たまぎたけ、いちご きくらげ | ごはん 上白糖 でん粉 きび砂糖 水あめ | サラダ油 | 671 30.1 22.2 2.6 |
| 19月 | 金 | 卒業式 | | | | | | | | | |
| 22月 | 牛乳 | ごはん | ささかまのいそべあげ にくじゃが あぶらふのみそしる | 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 | 624 27.1 16.8 2.8 | |
| 23月 | 火 | 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、パイン缶 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 | 620 26.5 14.1 2.6 |