

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。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。

■ 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(木) 東小、大曲小、赤井小、大塩小、西小、南小、桜華小1年、宮野森小
- 10日(金) 大塩小1年、桜華小1年
- 13日(月) 桜華小1年
- 14日(火) 桜華小1年
- 20日(月) 全中学校
- 24日(金) 西小
- 27日(月) 大曲小、桜華小
- 28日(火) 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まっています。

○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、麦ごはんなどもあります。

○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。

★イート給食の日について★

毎月1回程度、東松島市産の特産品(地場産品)をたくさん使用した給食を提供しています。

令和2年度
東松島市学校給食費(1食あたり)
小学校 275円 / 中学校 335円
(食材費のみに使用)

アレルギー対応食について

アレルギー対応食は「アレルギー室」で専門の栄養士・調理員が調理しています。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※

- 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、各小中学校および学校給食センターにお問い合わせください。

東松島市の学校給食では以下の食材を使用していません

○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

令和2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。

今月の食育相談日
4月17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。(1a24-9409)

こんだてひょう

※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	おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価			
	こんだてめい		あかのなかま		みどりのなかま			きいろのなかま		
	★はがっこうはいそ		血や肉になる		体の調子を整える			熱や力のもとになる		
1群	2群	3群	4群	5群	6群					
魚肉卵大豆製品	牛乳乳製品	小魚海藻	野菜果物	米、パン、めん、いも、砂糖	油脂					
9月 木	牛乳	ごはん	セルフチャーハンのごキャベツのごまいためとうふスープ ヨーグルト★	豚肉、えび油揚げ 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	玉ねぎ、 長ねぎ コーン、たけのこ グリーンピース キャベツ、もやし はくさい	ごはん 上白糖	サラダ油 ごま油	661 30.4 18.8 2.7
10月 金	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 しゅんのくだもの「デコボン」	鶏ささみ さつま揚げ かつお節 木綿豆腐 油揚げ、 みそ	牛乳 茎わかめ 煮干し	にんじん	レモンジュース 干し椎茸、デコボン こんにやく 大豆もやし だいこん、 長ねぎ	ごはん 、でん粉 上白糖 豆麩 きび砂糖 じゃがいも	白絞油 サラダ油	632 31.9 15.7 2.2
13月 月	牛乳	ごはん	はるまき まめもやしのナムル マーボーどうふ	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	白絞油 ごま、ラード ごま油 サラダ油	669 25.7 23.1 3.5
14月 火	牛乳	ごはん	ハンバーグケチャップソース むすびこんぶのごもくにたまごスープ	鶏肉、大豆 かつお節 絹ごし豆腐 鶏卵 豚肉	牛乳、昆布	にんじん ごまつな	えだまめ、ごぼう こんにやく 玉ねぎ きくらげ	ごはん きび砂糖 でん粉	サラダ油	638 26.3 20.3 2.9
15月 水	牛乳	こめこパン	ポークシューマイ(2こ) かいそうサラダ やきそば	豚肉	牛乳 わかめ 茎わかめ 昆布、ふのり 赤とさか	にんじん 青ピーマン	きゅうり だいこん コーン、もやし 玉ねぎ、キャベツ 生姜	米粉パン 焼きそば類 でん粉 上白糖	サラダ油	663 26.9 18.8 3.5
16月 木	牛乳	おせきはん ごましお	あかうおのてりやき ひじきとごぼうのいりに ひがしまつしまさんみつばのすましじる いちこのおいおいケーキ★	赤魚 さつま揚げ かつお節 絹ごし豆腐 あずき、鶏卵	牛乳、ひじき だし昆布 わかめ	にんじん 絹さや みみつば	生姜、ごぼう、コーン こんにやく、干し椎茸 えのきたけ、 長ねぎ いちご	ごはん もち米 上白糖 でん粉、花麩 小麦粉	サラダ油 ごま	678 27.5 16.2 2.9
17月 金	牛乳	むぎ ごはん	だいずとごさかなのごまがらめ ブロッコリーサラダ 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	ブロッコリー にんじん	えだまめ、キャベツ きゅうり 、玉ねぎ 生姜、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 白絞油 ごま サラダ油	704 25.1 20.5 2.3
20月 月	牛乳	ごはん	ポテトとりレバーのケチャップあえ わかめとキャベツのあえもの きのこスープ 鉄強化ヨーグルト★	鶏レバー かつお節 ショルダーベーコン 木綿豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	えだまめ、キャベツ 干し椎茸、生姜 えのきたけ たまごだけ たけのこ、 長ねぎ	ごはん じゃがいも きび砂糖 でん粉	白絞油	622 23.8 17.0 2.2
21月 火	牛乳	ごはん	ますのねぎソース にくじゃが キャベツとあぶらあげのみそしる	ます、豚肉 油揚げ かつお節 みそ 、木綿豆腐	牛乳 煮干し	にんじん	長ねぎ 、玉ねぎ こんにやく えだまめ キャベツ 生姜	ごはん きび砂糖 じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま サラダ油	656 32.5 17.6 2.3
22月 水	牛乳	ミルクパン	オムレツのケチャップソース きのこペンネのソテー だいこんのスープに さけるチーズ	ロースハム 鶏肉 鶏卵	牛乳 チーズ	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 だいこん	ミルクパン きび砂糖 ペンネ じゃがいも 上白糖	オリーブ油 サラダ油 白絞油	676 27.5 28.2 3.4
23月 木	牛乳	ごはん	さわらいそベフライ バックソース イートくんサラダ かきたまじる	鶏卵 絹ごし豆腐 かつお節 さわら	牛乳 だし昆布 あおさ粉	ごまつな にんじん みみつば	もやし、キャベツ きゅうり 干し椎茸	ごはん でん粉 パン粉 小麦粉	白絞油	612 24.4 19.7 1.6
24月 金	牛乳	ごはん	ドライカレー フルーツヨーグルトあえ ワカメスープ	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 長ねぎ 、干し椎茸 りんごピューレ みかん缶、黄桃缶 パイナップル、たけのこ	ごはん 上白糖	サラダ油 ごま	614 26.3 14.0 2.5
27月 月	牛乳	ごはん	チーズいりささかまのピカタ いためビーフン ごまいりもやしスープ	笹かま 鶏卵 ロースハム 豚肉、 みそ	牛乳 あおさ粉 チーズ	にんじん 青ピーマン	生姜、キャベツ 玉ねぎ、もやし コーン	ごはん 小麦粉 ビーフン じゃがいも	ごま油 サラダ油 ごま	618 24.8 15.7 3.1
28月 火	牛乳	ごはん	さばのみそに ひがしまつしまさんごまつなのツナあえ けんちんじる	さば、みそ まぐろ油漬け 木綿豆腐 かつお節	牛乳 だし昆布	ごまつな にんじん	もやし キャベツ だいこん 長ねぎ こんにやく	ごはん じゃがいも でん粉 上白糖	ごま油	614 26.7 19.6 2.2
30月 木	牛乳	ごはん	ローストンカツ バックソース もやしとウインナーのソテー はくさいとあぶらあげのみそしる	ウインナー 油揚げ かつお節 みそ 、木綿豆腐 豚肉	牛乳 煮干し	にんじん 青ピーマン	もやし はくさい 長ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉	白絞油 サラダ油	667 25.4 27.2 2.1

※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。