

4月給食だより (小学校)



令和5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。

4月こんだてひょう

今月の食育相談日
4月19日(水)

「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)

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)

- 10日(月) 西小2~6年のみ実施
- 11日(火) 東小、大曲小、赤井小、大塩小、西小、赤井南小、宮野森小、桜華小1年
- 12日(水) 大塩小1年、桜華小1年
- 13日(木) 桜華小1年
- 14日(金) 桜華小1年
- 17日(月) 未来中
- 21日(金) 一中1年
- 24日(月) 全小学校、一中
- 25日(火) 二中3年、未来中1年
- 26日(水) 二中3年、未来中1年
- 27日(木) 二中3年
- 28日(金) 二中

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られています。

〇ごはん(週4回)

東松島市産の『環境保全米ひとめぼれ一等米』を炊いています。白いごはんのほかに、麦ごはん、わかめごはんなどもあります。

〇パン(週1回)

無漂白の学校給食用国産小麦粉を使用し、内訳は北海道産『ゆめちか50%』宮城県産『夏黄金40%・シラネコムギ10%』になります。県内産『ひとめぼれ』を使用した米粉パンも登場します。

〇副食(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。

〇牛乳

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)を多く使用した給食を提供しています。



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ません
アレルギー特定原材料/そば・落花生・かに
特定原材料に準ずる/あわび・いくら・カシューナッツ
キウイフルーツ・くるみ・バナナ

日	こんだてめい ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						※栄養価の表示		
			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		エネルギーkcal	たんぱく質g	
			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	脂 質g	食 塩g	
10月	牛乳	ごはん	あつやきたまごのおろしあんかけ もやしのピリからいため とんじる	鶏卵,かつお節 豚肉,木綿豆腐 油揚げ,みそ	牛乳 煮干し	にら にんじん	だいこん,もやし 長ねぎ,ごぼう はくさい,こんにゃく	ごはん,上白糖 でん粉,じゃがいも	サラダ油	592 28.3 19.4 2.6	28.3 19.4 2.6
11月	牛乳	ごはん	じゃがいもととりにくのあげに わかめのごまあえ かきたまじる	鶏肉,鶏卵 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 わかめ だし昆布	青ピーマン ほうれんそう にんじん	しょうが,もやし えのきたけ,干し椎茸 長ねぎ	ごはん,でん粉 じゃがいも 上白糖	大豆油 アーモンド ごま	623 28.2 17.0 2.3	28.2 17.0 2.3
12月	牛乳	よこ わり まる パン	ハンバーグのケチャップソース ブロッコリーのサラダ ごめごシチュー ミニりんごゼリー	鶏肉,豚肉 まぐろ油漬け ウインナー	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん	だいこん,きゅうり たまねぎ,ぶなしめじ えだまめ,りんご	丸パン,上白糖 じゃがいも,米粉 でん粉	バター ラード ドレッシング	665 28.5 27.1 3.2	28.5 27.1 3.2
13月	牛乳	ごはん	さばのねぎソース にくじゃが わかめのみそしる	さば,豚肉 木綿豆腐,油揚げ かつお節,みそ	牛乳,わかめ 煮干し	にんじん	長ねぎ,たまねぎ こんにゃく,えだまめ だいこん,しょうが	ごはん,三温糖 じゃがいも きび砂糖	ごま油,ごま サラダ油	668 29.5 24.6 2.2	29.5 24.6 2.2
14月	牛乳	ごはん	マーボーどうふ はるまき まめもやしのナムル	木綿豆腐,豚肉 大豆,みそ	牛乳	ごまつな にんじん にら	大豆もやし,干し椎茸 きくらげ,しょうが にんにく,長ねぎ たまねぎ,キャベツ	ごはん,上白糖 でん粉,春雨 米粉,小麦粉	大豆油,ごま 油 サラダ油 ラード	695 26.8 27.9 3.3	26.8 27.9 3.3
17月	牛乳	ごはん	とうふハンバーグのあんかけ ひじきのごもくに ちゅうかコンスープ ★てつきょうかヨーグルト	鶏肉,豚肉 さつま揚げ,大豆 鶏卵,絹ごし豆腐	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん ごまつな	ごぼう,こんにゃく えだまめ,たまねぎ コーン	ごはん,上白糖 でん粉,小麦粉 パン粉	ごま油 ラード	686 27.7 23.8 3.1	27.7 23.8 3.1
18月	牛乳	ごはん	しろみさかなフライのチリソースがけ アーモンドいりサラダ ごめごワタンのみそスープ	ホキ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ごまつな	にんにく,しょうが 長ねぎ,キャベツ もやし,たまねぎ だいこん,コーン	ごはん,上白糖 でん粉,米粉めん パン粉,小麦粉	大豆油,ごま 油 アーモンド	608 22.8 17.4 2.5	22.8 17.4 2.5
19月	牛乳	ごめご パン	とりにくのバーベキューソース チーズ入りジャーマンポテト ミートボールスープ ★おいわいデザート(いちごゼリー)	鶏肉,ベーコン 豚肉,豆乳	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ,りんご キャベツ,だいこん いちご	米粉パン はちみつ,パン粉 上白糖 じゃがいも	サラダ油 バター	613 33.7 20.6 3.1	33.7 20.6 3.1
20月	牛乳	ごはん	あじのカレーたつたあげ イートくんサラダ みそけんちんじる	あじ,木綿豆腐 油揚げ,かつお節 みそ	牛乳,煮干し	ごまつな にんじん	もやし,キャベツ きゅうり,ごぼう だいこん,長ねぎ こんにゃく,しょうが	ごはん,でん粉 じゃがいも	大豆油,ごま 油 ドレッシング	595 25.7 19.7 1.7	25.7 19.7 1.7
21月	牛乳	ごはん	ささかまのチーズピカタ だいこんのそぼろに あぶらふりはっとじる おかかふりかけ	笹かまぼこ,鶏卵 豚肉,鶏肉 かつお節	牛乳,チーズ だし昆布 のり	パセリ にんじん	こんにゃく,しょうが ごぼう,だいこん えだまめ,ごぼう はくさい,長ねぎ 干し椎茸	ごはん,小麦粉 上白糖,はっと あぶらふ	サラダ油	594 27.0 14.1 2.7	27.0 14.1 2.7

小学校振替休業

25月	牛乳	ごはん	あかうおのバンバンジーソース きりぼしだいこんのいりに きのこじる ひがしまつしまさんあじつけのり	赤魚,油揚げ かつお節,生揚げ みそ	牛乳 煮干し 味付けのみ	にんじん	長ねぎ,しょうが はくさい,切干大根 こんにゃく,たまねぎ えだまめ,ぶなしめじ えのきたけ	ごはん,でん粉 上白糖,三温糖	大豆油,ごま 油 サラダ油	607 27.6 20.0 2.6	27.6 20.0 2.6
26月	牛乳	せわり ソフト パン	やきそば ウインナーのケチャップがけ フルーツヨーグルトあえ	豚肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	もやし,たまねぎ,みかん しょうが,キャベツ パインアップル,黄桃 いちご,ブルーベリー	ソフトパン 焼きそば麺 上白糖	サラダ油	701 26.4 25.0 3.1	26.4 25.0 3.1
27月	牛乳	ごはん	ユーリンチー まめもやしのにもの ひがしまつしまさんみつぱいりすましじる	鶏肉,油揚げ さつま揚げ 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳,わかめ だし昆布	にんじん 青ピーマン さやえんどう	しょうが,長ねぎ,しめじ 大豆もやし,もやし こんにゃく,干し椎茸 えのきたけ,にんにく	ごはん,でん粉 小麦粉,三温糖 きざみふ	大豆油 ごま油 サラダ油	618 31.0 19.7 2.4	31.0 19.7 2.4
28月	牛乳	むぎ ごはん	ポークカレー だいたとごさかなのごまがらめ だいこんサラダ	鶏レバー,豚肉 いんげん豆,大豆	牛乳 スキムミルク チーズ かえり煮干し	にんじん ブロッコリー	たまねぎ,しょうが にんにく,グリーンピース りんご,だいこん,コーン えだまめ	ごはん,米粒麦 じゃがいも 上白糖	サラダ油 アーモンド 大豆油,ごま ドレッシング	670 24.7 18.6 2.7	24.7 18.6 2.7

※都合により献立を変更する場合があります。 ※太字の食品は 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。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細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。

令和5年度の給食費について

	1食あたり
小学校	250円
中学校	300円

給食費は、登録した口座より引き落としになります。詳しくは、右QRコードからご確認ください。

