

3月給食だより (小学校)



令和6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。

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)
5日(火) 全中学校3年生
7日(木) 全中学校
19日(火) 全小学校

3月こんだてひょう

今月の食育相談日
3月19日(火)

「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	こんだてめい ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのたらしき						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 豆制品	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	食塩相当量g
1金	牛乳 わかめ ごはん	はながたとうふハンバーグてりやきソース むすびこんぶのごもくに ひがしまつしまさんみつぼとたまごのスープ ひなあられ	おから,鶏肉,大豆 かつお節,鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳 昆布,わかめ	にんじん 糸みつぼ	えだまめ,ごぼう こんにやく,干し椎茸 きくらげ,はくさい たまねぎ,にんにく しょうが	ごはん,上白糖 でん粉,きび砂糖 ひなあられ	サラダ油	594 26.3 16.4 2.7	
4月	牛乳 ごはん	ソースチキンカツ だいごんのそばろに わかめスープ ひがしまつしまさんいちご2こ	鶏肉,鶏卵,豚肉 木綿豆腐	牛乳,わかめ	にんじん	しょうが,こんにやく だいごん,えだまめ もやし,えのきたけ コーン,長ねぎ,いちご	ごはん,小麦粉 パン粉,きび砂糖 上白糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油	646 30.2 18.3 2.8	
5火	牛乳 ごはん	さわらのたつたあげ イトくんサラダ あぶらふいりはとじる	さわら 鶏肉 かつお節	牛乳 だし昆布	ごまつぼ にんじん	もやし,キャベツ きゅうり,だいごん ごぼう,長ねぎ ぶなしめじ,しょうが	ごはん,はとと でん粉,油麩	大豆油 ドレッシング	605 24.6 17.6 1.6	
6水	牛乳 げん えん パン	インディアンやきそば オムレツのきのこソース フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 鶏卵	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん ピーマン かぼちゃ	もやし,たまねぎ キャベツ,しょうが ぶなしめじ,みかん パインアップル,黄桃 オレンジ,りんご	減塩パン, 焼きたまご	サラダ油 大豆油	676 24.8 20.5 2.9	
7木	牛乳 ごはん	チキンチキンごぼう きりぼしだいごんのいりに さつまいものみそしる ひがしまつしまさんあじつけのり	鶏肉,油揚げ かつお節,豆腐 さつま揚げ,みそ	牛乳,煮干し 味噌汁のり	にんじん	ごぼう,えだまめ 切干大根,こんにやく たまねぎ,だいごん 長ねぎ	ごはん,でん粉 三温糖,きび砂糖 さつまいも	大豆油 サラダ油 ごま油	654 30.7 18.4 2.5	
8金	牛乳 ごはん	ちゅうかはん ポークシュウマイ2こ かいそうサラダ	豚肉,うずらの卵 いか,えび	牛乳 昆布,ふのり わかめ あかとさか	にんじん さやえんどう	たまねぎ,はくさい 干し椎茸,たけのこ しょうが,もやし きゅうり,キャベツ だいごん	ごはん 上白糖,でん粉 小麦粉	ごま油 ラード ドレッシング	608 30.1 19.2 3.4	
11月	牛乳 ごはん	もうかざめのパンバンジーソース にくじゃが はくさいのみそしる きよみオレンジ	もうかざめ 豚肉,油揚げ 木綿豆腐,みそ	牛乳 煮干し	にんじん	しょうが,長ねぎ たまねぎ,こんにやく えだまめ,はくさい だいごん,えのきたけ 清見オレンジ	ごはん,上白糖 じゃがいも きび砂糖 でん粉	大豆油 ごま油,ごま サラダ油	624 27.6 18.6 2.4	
12火	牛乳 ごはん	とりにくのごまみそやき はるさめのいためもの チンゲンさいとたまごのスープ ミニりんごゼリー	鶏肉,みそ,豚肉 絹ごし豆腐,鶏卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが,キャベツ もやし,干し椎茸 きくらげ,玉ねぎ えのきたけ,りんご	ごはん,上白糖 春雨,きび砂糖 でん粉	ごま,ごま油 サラダ油	26.9 16.9 2.4	
13水	牛乳 こめこ パン	かぼちゃコロツケ ひがしまつしまさんこまつなとコーンのサラダ スープバゲティ	まぐろ油漬け バラベーコン	牛乳 生クリーム	かぼちゃ ごまつぼ パプリカ にんじん パセリ	もやし,コーン きゅうり,たまねぎ ぶなしめじ	米粉パン,砂糖 スバゲティ 小麦粉,パン粉 じゃがいも でん粉	大豆油 バター サラダ油 ドレッシング	678 24.8 26.2 3.0	
14木	牛乳 ごはん	あかうおのてりやき きんぴらごぼう おくずかけ ★ひがしまつしまさんだいのなっとう	赤魚,豚肉 さつま揚げ 木綿豆腐,油揚げ かつお節,納豆	牛乳 だし昆布	にんじん さやえんどう	ごぼう,こんにやく 干し椎茸,たけのこ しょうが	ごはん,きび砂糖, じゃがいも まめふ,上白糖 でん粉	ごま サラダ油	634 32.9 18.5 2.2	
15金	牛乳 むぎ ごはん	ポークカレー だいちとごごかなのごまがらめ イタリアンサラダ	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 パプリカ トマト	たまねぎ,しょうが にんにく,グリーンピース りんご,えだまめ キャベツ,きゅうり コーン	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	684 25.5 21.0 2.5	
18月	牛乳 ごはん	さばのしおやき ぶたにくとこんにやくのみそいため かきたまじる ★おいわいデザート	さば,大豆,豚肉 みそ,鶏卵 絹ごし豆腐,大豆 かつお節,豆乳	牛乳 だし昆布	にんじん ごまつぼ	しょうが,にんにく 玉ねぎ,えだまめ えのきたけ,干し椎茸 長ねぎ,いちご こんにやく	ごはん でん粉,水あめ きび砂糖,米粉	ごま油	734 30.5 30.4 2.3	
19火	しょうがっこうそつぎょうしき									
21木	牛乳 ごはん	しろみさかなフライピリからソース はるさめサラダ キャベツのスープに ★ヨーグルト	ホキ ロースハム 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん, パセリ	きゅうり,もやし セロリー,しょうが キャベツ,たまねぎ	ごはん,三温糖 春雨,じゃがいも パン粉,小麦粉 でん粉	大豆油 ごま,ごま油 サラダ油	653 23.4 18.5 2.5	

※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へお問い合わせください。

今月の献立の中で、いちばん塩分量の少ない献立に「塩ecoマーク」をつけています。



メッセージやイラストありがとうございます

1月の全国学校給食週間の際に(各)学校からイラストやメッセージなどをいただきました。
「好きな給食のメニューは〇〇です!」「苦手だった野菜が食べられるようになりました!」「給食センターのみなさんいつもありがとうございます!」「がんばってください!」など、たくさんの元気が出るメッセージをありがとうございました。給食センター職員で読ませていただいた後に、給食センター2階にある食育スペースに掲示させていただきます!

