

2月給食だより (中学校)



令和8年 2月号
東松島市学校給食センター
(愛称ハッピー)

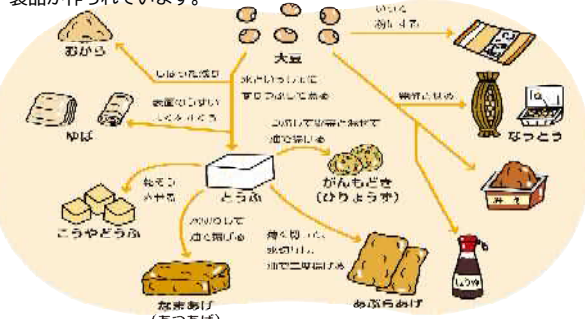
※東松島市のホームページにも掲載しています。

「福は内、鬼は外」。節分は立春の前日、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。寺社や家々で行われる豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。立春を過ぎ、暦の上では春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。規則正しい生活とバランスのよい食生活を心がけましょう。

豆と大豆製品



日本では昔からまじめなことや、体が丈夫なことをたとえて「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」...などといった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは豆が大変に栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。とくに大豆は「畑の肉」といわれ、アミノ酸バランスのとれた良質なたんぱく質、脂質、ビタミンB、やE、ミネラル、食物せんいも多く含まれます。しかし、豆のままでは食べることができません。そこで加工してさまざまな大豆加工製品が作られています。



2月 献立表

今月の食育相談日
2月19日(木)

「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い、電話をくださるも良い、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、各学校のおたり等を確認ください】


2日(月) 赤井小 宮野森小
二中3年生
5日(木) 二中
6日(金) 大塩小1・2年生
赤井南小1・2・3年生
12日(木) 桜華小6年2組
13日(金) 桜華小6年1組



正しくはしを持とう



日		献立名 ★は各校配送	おもな食品名と体の中でのたつき						栄養価の表示	
			あかのなま 血や肉になる		みどりのなま 体の調子を整える		さいりのなま 熱や力のもとになる		たんぱく質(g) たんぱく質(g) たんぱく質(g)	
			1群 魚 肉 卵 豆 豆腐製品	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 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g) たんぱく質(g) たんぱく質(g)	たんぱく質(g) たんぱく質(g) たんぱく質(g)
2月	牛乳 ごはん	春巻き(2個) 大根と豚肉のオイスターソース 東松島産チンゲンサイと 卵のスープ	豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん こんにやく 枝豆 さくらげ 玉ねぎ えのきたけ キャバツ 干し椎茸 しょうが	ごはん 米粉 三温糖 でん粉 小麦粉 春雨	大豆油 サラダ油	912 25.6 37.0 2.9	
3火	牛乳 ごはん	いわしのオレンジ煮 ひじきとキャバツの炒め煮 けんちん汁 福豆 	さつま揚げ 大豆 いわし 木綿豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 ひじき だし昆布	にんじん	キャバツ 大豆もやし こんにやく だいこん ごぼう がなしめじ 長ねぎ オレンジ	ごはん 三温糖 じゃがいも 黒糖 白砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油	756 31.1 18.7 2.5	
4水	牛乳 メロンパン	オムレツのトマトソース りんご入りフレンチサラダ 米粉シチュー	ロースハム 鶏肉 鶏卵 いんげん豆	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー パセリ	キャバツ きゅうり コーン りんご 玉ねぎ マッシュルーム	メロンパン 白砂糖 じゃがいも 米粉	ドレッシング バター 大豆油	942 31.7 34.9 4.1	
5木	牛乳 わかめ ごはん	とり肉の塩から揚げ イトくんサラダ 油麩のみそ汁 ★みかんゼリー	鶏肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 煮干し わかめ	ごまつな にんじん	しょうが もやし キャバツ きゅうり えのきたけ だいこん 玉ねぎ にんにく みかん	ごはん でん粉 油麩 ゼリー	ごま油 大豆油 ドレッシング	798 33.0 22.4 3.8	
6金	牛乳 麦 ごはん	ミートボールカレー チキンナゲット(3個) フルーツのヨーグルト和え	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト 寒天	にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく りんご みかん 黄桃 パンアップル オレンジ	ごはん 米粒 麦 じゃがいも 白砂糖 パン粉 でん粉 コーンスターチ 小麦粉	サラダ油 大豆油	1060 30.0 36.2 3.5	

日		献立名 ★は各校配送	おもな食品名と体の中でのたつき						栄養価の表示	
			あかのなま 血や肉になる		みどりのなま 体の調子を整える		さいのりなま 熱や力のもとになる		たんぱく質(g)	脂 質(g)
			1群 魚 肉 卵 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 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂		
9月	牛乳 ごはん	豚丼の具 ちぢみほうれん草とわかめのごま和え みそ野菜スープ ★アセロラゼリー	豚肉 ちくわ みそ バラベーコン	牛乳 わかめ	ちぢみ ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり キャベツ コーン たけのこ こんにやく アセロラ	ごはん 上白糖 ゼリー	サラダ油 ごま ごま油	804 31.1 22.8 3.7	
10火	牛乳 ごはん	つくねの和風おろしソース 肉じゃが 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 かつお節 豚肉 みそ 木綿豆腐	牛乳 わかめ 煮干し ひじき	にんじん	だいこん 玉ねぎ 枝豆 えのきたけ 長ねぎ こんにやく	ごはん 上白糖 でん粉 パン粉 じゃがいも きび砂糖 小麦粉 きざみ麩	サラダ油	812 33.3 22.4 3.1	
12木	牛乳 ごはん	白身魚フライのチリソース もやしのピリ辛炒め 中華風コーンスープ	豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵 ホキ	牛乳 スキムミルク	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 長ねぎ もやし 玉ねぎ コーン	ごはん 上白糖 でん粉 パン粉 小麦粉	大豆油 ごま油 サラダ油	797 30.9 24.4 3.2	
13金	牛乳 ごはん	ハッシュドポーク かぼちゃコロッケ コールスローサラダ ★チョコプリン	鶏レバー 豚肉 ロースハム	牛乳 生クリーム	にんじん パプリカ かぼちゃ	玉ねぎ ぶなしめじ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン にんにく	ごはん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉 米粉 チョコプリン	サラダ油 大豆油 ドレッシング	916 24.8 26.3 3.4	
16月	牛乳 ごはん	ヤンニョムチキン ごぼう中華サラダ みそワナンスープ	鶏肉 まぐろ油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ パプリカ	しょうが 長ねぎ ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ はくさい にんにく	ごはん でん粉 上白糖 ワンタン	大豆油 ドレッシング ごま油	808 32.5 22.9 2.7	
17火	牛乳 ごはん	豆腐ハンバーグの和風あんかけ 東松島産小松菜ののり和え 油麩入りはちみつ ★いちごヨーグルト	鶏肉 かつお節 豆腐	牛乳 焼きのり だし昆布 ヨーグルト	ごまつな にんじん	だいこん もやし キャベツ ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ 玉ねぎ いちご	ごはん 上白糖 でん粉 はちみつ 油麩 パン粉 小麦粉	ラード	812 30.2 21.1 3.0	
18水	牛乳 チョコ チップ パン	スパゲティミートソース えびのフリッター(3個) ポテトとブロッコリーの アオリオ・オリーブ	豚肉 鶏レバー バラベーコン えび 鶏卵	牛乳 チーズ 寒天	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ マッシュルーム	チョコチップ スパゲティ 上白糖 小麦粉 じゃがいも でん粉	オリーブ油 大豆油	1009 38.1 35.1 3.9	
19木	牛乳 ごはん	さばの塩焼き とり肉と大根の炒り煮 えのきたけのみそ汁 東松島産味噌汁のり	さば 鶏肉 かつお節 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳 煮干し 味噌汁のり	にんじん	しょうが だいこん 枝豆 えのきたけ 玉ねぎ はくさい 長ねぎ にんにく	ごはん 上白糖	サラダ油	806 35.6 26.9 2.7	
20金	牛乳 ごはん	とり肉のごまみそ焼き ひじきとチーズのサラダ キムチ豚汁 ★豆乳プリン	鶏肉 みそ まぐろ油揚げ 豚肉 豆乳 木綿豆腐	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ コーン はくさい だいこん 玉ねぎ ぶなしめじ 長ねぎ	ごはん 上白糖 じゃがいも プリン	ごま ごま油 サラダ油	825 36.8 23.7 2.9	
24火	牛乳 ごはん	おじカツ/パックソース 筑前煮 じゃがいものみそ汁 はるか	鶏肉 あじ さつま揚げ かつお節 たら 木綿豆腐 豆乳 油揚げ みそ	牛乳 だし昆布 煮干し	にんじん 絹さや	ごぼう たけのこ 干し椎茸 こんにやく れんこん だいこん えのきたけ 長ねぎ 玉ねぎ はるか	ごはん きび砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉	大豆油 サラダ油 ごま油	804 32.4 20.7 3.3	
25水	牛乳 減塩 ソフト パン	焼きそば ボーキューマイ(3個) 海藻サラダ ★ヨーグルト	豚肉 ちくわ 鶏肉	牛乳 こんぶ ふのり 赤とさか わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン	もやし 玉ねぎ キャベツ しょうが きゅうり だいこん コーン にんにく	減塩ソフトパン 焼きそば 小麦粉 でん粉 砂糖	サラダ油 ドレッシング	896 35.2 26.6 3.4	
26木	牛乳 ごはん	とり肉のレモンソース 炒めビーフン ごま入りもやしスープ	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 寒天	にんじん ピーマン	レモン しょうが キャベツ 玉ねぎ はくさい もやし ぶなしめじ 長ねぎ	ごはん でん粉 上白糖 ビーフン じゃがいも	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	817 32.3 22.5 2.9	
27金	牛乳 ごはん	ガバオライスの具 東松島産小松菜とツナの中華サラダ わかめスープ ★いちご豆乳パンナコッタ	鶏肉 鶏レバー 大豆 豆乳 まぐろ油揚げ 木綿豆腐 バラベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン パプリカ バジル パセリ ごまつな	しょうが 玉ねぎ もやし きゅうり コーン えのきたけ はくさい 長ねぎ にんにく いちご	ごはん 三温糖 きび砂糖 じゃがいも でん粉 パンナコッタ	サラダ油 ごま油	773 30.6 22.3 3.5	

※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。

献立の中に「塩ecoマーク」が付いている日は、塩分量が少ない献立の日です。健康のために薄味を心がけましょう。

