

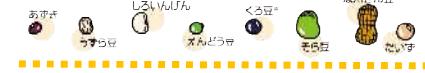
2月給食だより (中学校)



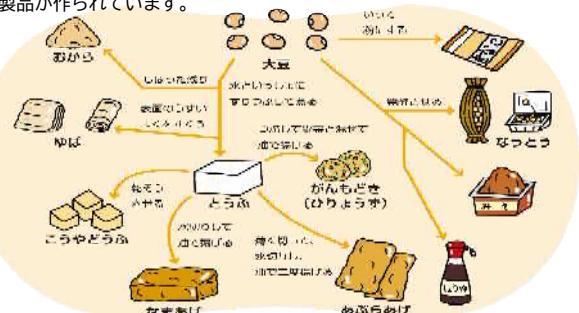
令和8年2月号
東松島市学校給食センター
(愛称ハッピート)
※東松島市のホームページにも掲載しています。

「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う季節の変わり目を意味します。寺社や各家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や、脂質、ビタミンB、やE、ミネラル、食物せんいも多く含みます。しかし、豆のままで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し、電話をくださるも良し、お気軽にご相談下さい。

正しくはしを持とう



日	献立名 ★は各校配達		おもな食品名と体の中でのたらき						※栄養素の表示 2.4kg(1kgあたり)	
			あかのなかも 魚や肉になる		みどりのなかも 体の調子を整える		さいのなかも 熱や力のものになる			
			1群 魚 肉 丼 豆 豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	3群 緑色野菜	4群 その他の野菜 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも ショ糖	6群 油脂		
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 東松島産チングンサイと 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 こんにゃく 枝豆 きくらげ 玉ねぎ えのきたけ キャベツ 干し椎茸 ショウガ	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 ひじきとキャベツの炒め煮 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	キャベツ 大豆もやし こんにゃく だいこん ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ オレンジ	ごはん 三温糖 じゃがいも 黒糖 上白糖 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 バセリ	キャベツ キゅうり コーン りんご 玉ねぎ マッシュルーム	メロンパン 上白糖 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 イートくんサラダ 油麩のみぞ汁 ★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 キャベツ 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 パインアップル オレンジ	ごはん 米粒麦 じゃがいも 上白糖 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 ★は各校配達			おもな食品名と体の中でのたらき							※栄養素の表示	
				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		脂質(%)	
				1群 肉・魚 豆・豆製品	2群 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・葉物	5群 米・パン めん・いも・砂糖	6群 脂肪	804 31.1 22.8 3.7	804 31.1 22.8 3.7	
9月	牛乳	ごはん	豚丼の具 ちちみほ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 ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	しうが 玉ねぎ しん椎茸 もやし きゅうり キャベツ コーン たけのこ こんにゃく 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 えのきだけ 長ねぎ こんにゃく	ごはん 上白糖 でん粉 パウチ じゃがいも さばひき 小麦粉 さみ麩	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 パブリカ かぼちゃ	玉ねぎ ぶなしめじ グリンピース 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	ヤンニヨムチキン ごぼう中華サラダ みそワンタンスープ	鶏肉 まぐろ油漬け 豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ パブリカ	しうが 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 東松島産小松菜のりの和え 油葱入りはと汁 ★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	こまつな 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 はとつ 油葱 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) ポテトとフロッコリーの アーリオ・オーリオ	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 ビーマン トマト プロッコリー	ににく しうが 玉ねぎ セロリ マッシュルーム	チョコチップパン 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 えのきだけのみそ汁 東松島産味付けのり	さば 鶏肉 かつお節 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳 煮干し 味付けのり	にんじん	しうが だいこん 枝豆 えのきだけ 玉ねぎ はくさい 長ねぎ ににく	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 まぐろ油漬け 豚肉 豆乳 木綿豆腐	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	しうが キュウリ 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	あじカツ/パックソース 前煎煮 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 こんにゃく れんこん だいこん えのきだけ 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 ポークソーマイ(3個) 海藻サラダ ★ヨーグルト	豚肉 ちくわ 鶏肉	牛乳 こんぶ のり さとうか わかめ ヨーグルト	にんじん ビーマン	もしや 玉ねぎ キャベツ しうが キュウリ だいこん コーン ににく	減塩ソフトパン 焼きそば麺 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 ビーマン	レモン しうが 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 ★いちごの豆乳パンナコッタ	鶏肉 鶏レバー 大豆 豆乳 まぐろ油漬け 木綿豆腐 バラベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン パブリカ バジル パセリ こまつな	しうが 玉ねぎ もやし きゅうり コーン えのきだけ はくさい 長ねぎ ににく 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		

※都合により就立を変更する場合があります

※本店により販売を変更する場合があります。
※本店の商品は、東松島市の地場商品です。

※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
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

