

4月給食だより（中学校）



ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思います。1年間、よろしくお願い致します。

令和7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

■ 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（水） 東小、大曲小、赤井小、大塩小、西小、赤井南小、宮野森小、桜華小1～4年
10日（木） 大塩小1年、桜華小1年
11日（金） 桜華小1年
14日（月） 一中、未来中
21日（月） 東小、赤井小、大塩小、西小、桜華小、宮野森小
22日（火） 未来中1年
24日（木） 一中1年
25日（金） 二中
28日（月） 大曲小、南小

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、日ごろの食事では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められています。

○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。

○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『ゆめちから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。

○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・カシュナッツ
キウイフルーツ・くるみ・バナナ

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。



4月 献立表

今月の食育相談日
4月18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。（TEL24-9409）

日	献立名 ★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
9 水	牛乳	ミルクパン	オムレツのトマトソース チーズ入りジャーマンポテト ミートボールのスープ	鶏卵、バラベーコン 鶏肉、豚肉	牛乳、チーズ	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ、キャベツ だいこん	ミルクパン 上白糖、パン粉 じゃがいも、でん粉	バター 大豆油 ラード	813 28.6 34.1 3.8	
10 木	牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグの照り焼きソース 東松島産小松菜とツナの中華サラダ 玉ねぎのみそ汁 ミニりんごゼリー	鶏肉、まぐろ油漬け 木綿豆腐、油揚げ みそ	牛乳、わかめ 煮干し	ごまつな パプリカ にんじん	もやし、コーン、きゅうり たまねぎ、えのきたけ だいこん、りんご	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 じゃがいも、まめふ 小麦粉、パン粉 水あめ	ごま油 ラード	779 27.4 24.4 2.7	
11 金	牛乳	ごはん	ドライカレー わかめスープ フルーツのヨーグルト和え	豚肉、大豆 鶏レバー 木綿豆腐	牛乳、わかめ ヨーグルト	にんじん 青ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ、にんにく しょうが、りんご、もやし えのきたけ、コーン 長ねぎ、みかん、オレンジ パインアップル、黄桃	ごはん、上白糖 じゃがいも	サラダ油	776 33.4 16.7 3.0	
14 月	牛乳	ごはん	鯖のねぎソース 肉じゃが 東松島産チンゲン菜と卵のスープ	さば、豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	長ねぎ、たまねぎ こんにゃく、えだまめ きくらげ、えのきたけ しょうが	ごはん、きび砂糖 じゃがいも でん粉	ごま油、ごま サラダ油	803 35.1 25.2 2.9	
15 火	牛乳	ごはん	メンチカツ/バックソース イトくんサラダ キムチ豚汁 ★お祝いいちごゼリー	鶏肉、豚肉、みそ 木綿豆腐、豆乳	牛乳	ごまつな にんじん	もやし、キャベツ、きゅうり はくさい、だいこん ぶなしめじ、たまねぎ 長ねぎ、いちご	ごはん、じゃがいも でん粉、パン粉 小麦粉、砂糖 水あめ	大豆油 サラダ油 ドレッシング	790 24.9 23.7 2.4	
16 水	牛乳	横割り丸パン	鶏肉のマスタード焼き ペンのナポリタンソテー コーンクリームスープ	鶏肉、ロースハム バラベーコン	牛乳、チーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん パプリカ トマト ブロッコリー	たまねぎ、ぶなしめじ コーン、にんにく	丸パン、上白糖 マカロニ バター ノンエッグ マヨネーズ	サラダ油 バター パンエッグ マヨネーズ	820 40.8 24.7 4.3	
17 木	牛乳	ごはん	笹かまのカレーフライ もやしのピリ辛炒め じゃが芋のみそ汁 東松島産味付けのり	笹かま、鶏卵、豚肉 木綿豆腐、油揚げ みそ	牛乳 味付けのり 煮干し	にら にんじん	もやし、長ねぎ、だいこん	ごはん、小麦粉 パン粉、上白糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油	766 31.7 20.8 3.1	
18 金	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 ボークシューマイ3個 春雨サラダ	豆腐、豚肉、大豆 みそ、ロースハム 鶏肉、ほたて	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	たけのこ、干し椎茸 きくらげ、しょうが にんにく、長ねぎ きゅうり、もやし たまねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、春雨 三温糖、小麦粉	サラダ油 ごま油 ラード	823 32.7 22.1 4.0	
21 月	牛乳	ごはん	揚げじゃがのそぼろ煮 ひじきとチーズのサラダ ワナタンスープ お魚ふりかけ	豚肉 まぐろ油漬け かつお節、いわし節	牛乳 ひじき、青のり チーズ、のり	にんじん かぼちゃ	えだまめ、きゅうり キャベツ、コーン はくさい、たまねぎ 長ねぎ、きくらげ	ごはん、じゃがいも 上白糖、でん粉 ワナタン、水あめ	大豆油 サラダ油	796 28.3 22.1 2.8	
22 火	牛乳	ごはん	たらフライのピリ辛ソース 大根と豚肉のかき油炒め ごま入りもやしスープ ★アセロラゼリー	たら、豚肉、鶏肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく、しょうが 長ねぎ、だいこん こんにゃく、えだまめ たまねぎ、もやし、アセロラ はくさい、ぶなしめじ	ごはん、上白糖 でん粉、三温糖 じゃがいも、パン粉 小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま	785 29.9 19.0 2.8	
23 水	牛乳	減塩ソフトパン	塩焼きそば ウインナーのケチャップかけ 海藻サラダ	豚肉 ボークウインナー 焼きちくわ	牛乳、ふのり わかめ、昆布 赤とさか	にんじん 青ピーマン	しょうが、たまねぎ もやし、キャベツ きゅうり、だいこん コーン	減塩ソフトパン 焼きそば種 上白糖	サラダ油 ドレッシング	816 31.3 30.0 3.8	
24 木	牛乳	ごはん	鶏肉の海苔空上げ 切干大根の炒め煮 東松島産水菜のかきたま汁 オレンジ	鶏肉、さつま揚げ かつお節、鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳、あおさ粉 焼きのり だし昆布	にんじん みずな	しょうが、切干大根 こんにゃく、たまねぎ、たけ えだまめ、ぶなしめじ はくさい、オレンジ にんにく	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖	大豆油 サラダ油	800 39.0 22.0 2.4	
25 金	牛乳	麦ごはん	ボークカレー 大豆と小魚のごまがらめ コールスローサラダ	鶏レバー、鶏肉 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 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	885 30.5 24.5 3.1	
28 月	牛乳	ごはん	赤魚の照り焼き 東松島産小松菜の海苔和え 油麩入りはっと汁 ★ヨーグルト	赤魚、鶏肉 かつお節	牛乳、焼きのり だし昆布 ヨーグルト	ごまつな にんじん	しょうが、もやし だいこん、ごぼう、長ねぎ ぶなしめじ、キャベツ	ごはん、上白糖 でん粉、油麩 はっと		780 34.0 15.0 2.5	
30 水	牛乳	米粉パン	かぼちゃコロツケ 大豆のトマト煮 キャベツのスープ煮 角チーズ	ウインナー、大豆 鶏肉	牛乳、チーズ	かぼちゃ、 トマト、パセリ パプリカ にんじん	たまねぎ、にんにく マッシュルーム セロリ、しょうが キャベツ	米粉パン、砂糖 マカロニ、でん粉 じゃがいも パン粉、小麦粉	大豆油 オリーブ油 サラダ油	813 33.0 28.9 3.8	

※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」がついている日は、塩分量が少ない献立の日です。健康のために薄味に心がけましょう。



塩eco＝減塩

令和7年度の給食費について

	保護者負担額/1食
小学校	118円
中学校	140円