

4月給食だより (小学校)



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

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ひます。1年間、よろしくお願ひ致します。

■ 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っています。

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。

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。

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

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。



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

4月 こんだてひょう

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	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		
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, パラペーコン 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	633 22.8 27.3 3.1		
10木	牛乳	ごはん	とうふハンバーグのてりやきソース ひがしまつしまさんこまつなとツナのちゅうかサラダ たまねぎのみそしる 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	606 23.0 21.3 2.2		
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あえ	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 パイナップル, 黄桃	ごはん, 上白糖 じゃがいも	サラダ油	603 27.4 14.7 2.2		
14月	牛乳	ごはん	さばのねぎソース にくじゃが ひがしまつしまさんチンゲンサイとたまごのスープ	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	623 28.7 21.4 2.3		
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 キムチとんじる ★おいわいいちごゼリー	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	646 21.2 22.2 1.8		
16水	牛乳	よこわりまるパン	とりにくのマスタードやき ペンネ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 パラペーコン	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 ノンエッグ じゃがいも	サラダ油 バター ノンエッグ マヨネーズ	656 33.7 21.0 3.3		
17木	牛乳	ごはん	ささかまのカレーフライ もやしのピリからいため じゃがいものみそしる ひがしまつしまさんあじつけのり	笹かま, 鶏卵, 豚肉 木綿豆腐, 油揚げ みそ	牛乳 味噌汁のり 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	589 26.0 18.2 2.5		
18金	牛乳	ごはん	マーボーどうふ ポークシューマイ2こ はるさめサラダ	豆腐, 豚肉, 大豆 みそ, ロースハム 鶏肉, ほうたて	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	622 25.9 18.5 3.1		
21月	牛乳	ごはん	あげじゃがのそぼろに ひじきとチーズのサラダ ワントンスープ	豚肉 まぐろ油漬け	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	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 ワントン	大豆油 サラダ油	608 22.6 18.6 2.2		
22火	牛乳	ごはん	たらフライのピリからソース だいこんとぶたにくのかきあぶらいため ごまいりもやしスープ ★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	616 24.4 16.2 2.2		
23水	牛乳	げんえんソフトパン	しおやきそば ウインナーのケチャップがけ かいそうサラダ	豚肉 ポークウインナー 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	659 25.8 26.2 3.1		
24木	牛乳	ごはん	とりにくのりからあげ きりぼしだいこんのいために ひがしまつしまさんみずなのかきたまじる 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 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	624 32.3 19.2 1.9		
25金	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 コールスローサラダ	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 トマト	たまねぎ, しょうが にんにく, グリンピース 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 24.7 20.8 2.4		
28月	牛乳	ごはん	あかうおのてりやき ひがしまつしまさんこまつなのりあえ あぶらふりりはっとじる ★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		592 27.4 13.2 1.8		
30水	牛乳	こめこパン	かぼちゃコロッケ だいたのトマトに キャベツのスープに	ウインナー, 大豆 鶏肉	牛乳	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	603 24.6 21.3 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。

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