

# 1月給食だより（中学校）



令和8年 1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。

新年あけましておめでとうございます。今年度も、残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。本年もよろしくお願ひいたします。



1/24~1/30は  
「全国学校給食週間」です

給食週間中は、郷土料理や地場産  
食材がたくさん登場します！

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

## 26日

### 「かくや姫ごはん」

大塩で作られたお米の品種「かくや姫」です。冷害で壊滅したササニシキの田んぼに3本の稲が残り、雲の切れ間から3本の稲にそそぐ太陽の光が、まるでおとぎ話の「かくや姫」のようだったことから名付けられました。粘りと甘みが強く、一粒一粒にうまさを感じられます。

### 「牛タン」

仙台の名物である牛タンを使ったつくねを今年もオイタミートさんに作ってもらいます。給食用に減塩になっています。

### 「笹かまぼこ」

笹かまぼこは、白身魚をすりつぶし、笹の形にして焼いたものです。宮城県は、昔から漁業が盛んで、余った魚を長く保存するために考えられました。旧仙仙藩主伊達家の家紋「竹に雀」に描かれている笹の形に似ていたことから、「笹かまぼこ」と名付けられたと言われています。

### 「白土温麺」

宮城県白石市発祥の、油を使わずに作る小麦粉と塩水だけで作られた麺です。そうめんよりも短く、胃に優しく消化が良いのが特徴です。

## 27日

### 「おくすかけ」

宮城県の郷土料理です。春と秋のお彼岸やお盆などに精進料理として食べられます。季節の野菜や豆腐、油揚げなどを入れた、とろみのある具沢山の汁物です。地域によって、うーめんを入れたり、豆麩や油麩を入れたりします。

### 「納豆」

東松島市の野菜で作られている納豆で、粒が大きく豆がやわらかく甘みがあるのが特徴です。

## 28日

### 「米粉パン」

宮城県産の「ひとめぼれ米」と宮城県産シラネコムギや夏黄金の小麦粉を使用した小麦粉で作られたパンです。お米の甘みとモチモチした食感特徴です。

## 29日

### 「長ねぎ」

東松島市で作られた長ねぎをマーボー豆腐に使用します。

### 「さつまいも」

東松島市で作られたさつまいもを、小魚のごまからめを使用します。

## 30日

### 「くじら」

昔の給食といえ「くじらの竜田揚げ」と言われるほど定番メニューだったそうです。昭和20年~40年代の食糧難だったころ、豚肉や鶏肉がたくさん出回って、くじら肉は栄養価の高い安価な食材として庶民の食生活を支えてきました。

### 「油麩」「はっと汁」

油麩は、宮城県登米市に古くから伝わる食材です。また、小麦粉で作った生地を薄く伸ばした「はっと」を入れた汁料理は、宮城県の郷土料理です。

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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g) 食 塩(g)
				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				
				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 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂	
16金	牛乳 ごはん	ハッシュドボーク ウィンナー玉子巻き コールスローサラダ		鶏レバー 豚肉 ウィンナー 鶏卵 ロースハム	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ ぶなしめじ にんにく グリンピース キャベツ きゅうり コーン	ごはん 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	837 26.1 25.5 3.6
19月	牛乳 ごはん	あじフライ/バックソース 炒めビーフン キムチ豚汁		あじ 豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 寒天	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ 玉ねぎ はくさい だいこん ぶなしめじ 長ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 ビーフン じゃがいも	大豆油 サラダ油 ごま油	813 30.9 22.5 2.6
20火	牛乳 ごはん	とり肉ののり空上げ イトくんサラダ コーン卵スープ ★ヨーグルト		鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 あおさ 焼きたてのり ヨーグルト	ごまつな にんじん	しょうが にんにく もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ コーン 長ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉	大豆油 ドレッシング	860 36.0 23.8 2.5
21水	牛乳 横割り丸パン	ハムカツ/バックソース じゃがいものカレーソーテー リゾット風トマトスープ		ハム 鶏卵 バラバーコン ウィンナー 大豆	牛乳	にんじん パプリカ トマト	玉ねぎ にんにく セロリ キャベツ	丸パン でん粉 パン粉 じゃがいも マカロニ 押麦 上白糖	大豆油 オリーブ油	790 28.5 27.9 3.9
22木	牛乳 ごはん	さばのトマみそ煮 五目豆 小松菜のみそ汁 お魚ふりかけ		さば 豚肉 大豆 木綿豆腐 油揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ 煮干し 青のり	トマト にんじん ごまつな	ごぼう にんにく 枝豆 干し椎茸 えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん 砂糖 きび砂糖	サラダ油 ごま	815 36.0 27.2 2.5
23金	牛乳 麦ごはん	ポークカレー チーズ風ソーイスンハンバーグ パンパンジーサラダ		鶏レバー 豚肉 いんげん豆 鶏肉	牛乳 スキムミルク チーズ わかめ	にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく りんご もやし きゅうり	ごはん 米粒麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	サラダ油 ドレッシング	914 32.8 26.1 3.5
26月	牛乳 ごはん イト給食の日	牛タンつくねの照り焼き 東松島産ちみほうれん草の おかか和え 東松島産さつまいものさつま汁		牛タン 豚肉 かつお節 油揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳 煮干し	牛タン ほうれんそう にんじん	しょうが 玉ねぎ にんにく もやし キャベツ だいこん はくさい ごぼう こんにゃく 長ねぎ	かぐや姫ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 三温糖 でん粉 さつまいも	サラダ油	805 31.1 24.7 3.3
27火	牛乳 ごはん	笹かまのり揚げ 鶏肉と大根の炒り煮 おくすかけ ★東松島産大豆の納豆		笹かまぼこ 鶏卵 鶏肉 かつお節 木綿豆腐 油揚げ 納豆	牛乳 あおさ 焼きたてのり だし昆布	にんじん 絹さや	にんにく しょうが だいこん 枝豆 干し椎茸 にんにく たけのこ	ごはん 天ぷら粉 じゃがいも うーめん 上白糖 でん粉	大豆油 サラダ油	821 37.3 20.7 3.3
28水	牛乳 米粉パン	とり肉アップルソース イタリアンサラダ スーパースパゲティ		鶏肉 バラバーコン	牛乳 生クリーム	ブロッコリー パプリカ にんじん	りんご 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり ぶなしめじ	米粉パン きび砂糖 スパゲティ	サラダ油 ドレッシング バター	795 41.4 25.0 3.9
29木	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 東松島産さつまいもと 小魚のごまからめ フルーツ杏仁		豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳 かえり煮干し	にんじん にら	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ 干し椎茸 さつまいも 枝豆 みかん 黄桃 パイナップル いちご	ごはん 上白糖 でん粉 さつまいも 三温糖 ゼリー 杏仁豆腐	サラダ油 ごま油 アーモンド 大豆油 ごま	878 29.4 23.1 3.1
30金	牛乳 ごはん	くじらのごまみそ和え 切干大根の炒め煮 油麩入りはっと汁 東松島産味付けのり		くじら みそ さつま揚げ かつお節 鶏肉	牛乳 だし昆布 味付けのり	にんじん	しょうが 切干大根 たまごたけ 枝豆 だいこん ごぼう ぶなしめじ にんにく 長ねぎ	ごはん でん粉 上白糖 ごま きび砂糖 はっと 油麩	大豆油 ごま サラダ油	814 34.5 20.6 3.3

※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。



## 学校給食物価高騰対策事業

令和7年度の1食当たりの学校給食費は、小学校352円、中学校421円ですが、特定防衛施設周辺整備調整交付金を活用し、小学校1食当たり234円、中学校1食当たり281円を補填し、保護者負担の軽減を行っています。  
また、重点支援地方交付金等1,404万円を活用して、小学校1食当たり24円、中学校1食当たり28円を追加補填し、保護者に負担を求めることなく、給食の質を維持しています。

