

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
(愛称ハッピート)
※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いいたします。



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、各地に広まつたものの、戦争による食料不足で中断されてしましました。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、給食用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用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食の日」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までの週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

26日

「かぐやはん」
大塩で作られたお米の品種「かぐやはん」です。冷露で壊滅したサナシキの田んぼに3本の福が残っていました。雲の切れ間から3本の福にこそぞく太陽の光が、まるでおとぎ話の「かぐやはん」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、一粒一粒にうまさが凝縮されています。

「牛タン」
仙台の名物である牛タンを使つたつねを今年もオータイマーさんで作っています。給食用に減塩になっています。

27日

「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、昔から漁業が盛んだったので、余った魚を長く保存するために考えられました。旧仙台藩主伊達家の家紋「竹に雀」に描かれていた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。

「白石温麺」
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。

■ 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)

16日(金) 二中
19日(月) 宮野森小5年生
27日(火) 西小5年生
29日(木) 全中学校3年生



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が特徴です。

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、小魚のこまがらめに使用します。

30日

「くじら」

昔の給食といえば「くじらの童田揚げ」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いましたが、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。

「油麸」「はっと汁」

油麸は、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のばして「はっと」を入れた汁料理は、宮城県の郷土料理です。

1月 献立表

今月の食育相談日
1月 19日(月)

「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。
(TEL:24-9409)

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)	
		あかのなかも 血や肉になる		みどりのなかも 体の調子を整える		きいろのなかも 熱や力のもとなる			
		1群 豆類 魚・卵	2群 乳製品 牛乳・乳製品	3群 緑黄色野菜 小魚・海藻	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 油脂		
8木	牛乳 ごはん 赤魚の西京みそ焼き 筑前煮 七草すいとん汁 ★アセロラミルク	赤魚 みそ 鶏肉 豆乳 さつま揚げ かつお節 油揚げ	牛乳 だし昆布 にんじん 絹さや 水菜 せり	にんじん 絹さや 水菜 せり	ごぼう たけのこ 干し椎茸 こにゃく れんこん だいこん はくさい ぶなしめじ 長ねぎ アセロラ	ごはん さといも きび砂糖 すいとん ゼリー	795 34.5 15.9 2.7	801 32.0 20.4 2.9	801 32.0 20.4 2.9
9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 寒天 トマト	にんじん ビーマン トマト	ごねぎ にんじん こにゃく れんこん はくさい 長ねぎ	ごはん 上白糖 じゃがいも みかん パン	801 33.0 18.4 2.9	801 33.0 18.4 2.9	
13火	牛乳 ごはん とり肉のピリ辛ソース 五目きんぴら ごま入りもやしスープ	鶏肉 さつま揚げ みそ	牛乳 にんじん チンゲンサイ	にんじん とんこつ ごぼう れんこん はくさい 長ねぎ	ごはん でん粉 上白糖 きび砂糖 じゃがいも もやし ぶなしめじ	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	801 32.0 20.4 2.9	801 32.0 20.4 2.9	
14水	牛乳 減塩 ソフトパン	塩焼きそば かぼちゃコロッケ プロッコリーサラダ	豚肉	牛乳 にんじん ビーマン かぼちゃ プロッコリー	しょうが 玉ねぎ 牛乳 さつま揚げ かづお節 鶏卵 きゅうり	減塩 ソフトパン 焼きそば 砂糖 パン 小麦粉 でん粉	810 27.3 27.7 3.1	810 27.3 27.7 3.1	
15木	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが はくさいのみそ汁 ミニりんごゼリー	ちくわ 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳 あおさ 煮干し	にんじん 玉ねぎ 枝豆 はくさい だいこん えのきたけ 長ねぎ りんご	ごはん でん粉 小麦粉 じゃがいも こにゃく きび砂糖 砂糖 ゼリー	大豆油 サラダ油 831 31.3 23.0 3.0	831 31.3 23.0 3.0	831 31.3 23.0 3.0	

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)
		あかのなかも 血や肉になる	みどりのなかも 体の調子を整える	きいろのなかも 熱や力のもとなる	おもな食品名と体の中でのたらき	みどりのなかも 体の調子を整える	きいろのなかも 熱や力のもとなる	
16金	牛乳 ごはん ハッシュドポーク ウインナー玉子巻き コールスローサラダ	鶏レバー 豚肉 ウインナー 鶏卵 ロースハム	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	ごはん 砂糖 じゃがいも	さラダ油 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/パックソース 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 ビーマン	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 とり肉のり空上げ イートくんサラダ コーン卵スープ ★ヨーグルト	鶏肉 絹ごし豆腐 みそ	牛乳 あおさ おさかな 焼さけのり ヨーグルト	こまつな 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/パックソース じゃがいものカレーソテー リリット風トマトスープ	ハム 鶏卵 バラベーコン ウインナー 大豆	牛乳 にんじん パブリカ 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 さばのトマミソ煮 五目豆 小松菜のみそ汁 お魚ぶりかけ	さば 豚肉 大豆 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 煮干し 椎茸 青のり かつお節	トマト にんじん こまつな	ごぼう こんやく 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 チーズ風ソースインハンバーグ パンパンジーサラダ	鶏レバー 豚肉 いんげん豆 鶏肉 わいんげん豆 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 かぐやはん イート 給食の日	牛タン 豚肉 かつお節 油揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳 煮干し	ちちみ ほくれんとう 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 こんやく 長ねぎ	かぐやはん 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 笹かののり揚げ 鶏肉と大根の炒り煮 おくずかけ ★東松島産大豆の納豆	笹かののり揚げ 鶏肉と大根の炒り煮 おくずかけ ★東松島産大豆の納豆	牛乳 あおさ 焼さけのり 鶏肉 大豆 牛乳 だし昆布	にんじん 絹さや	にんじん しょうが だいこん 枝豆 干し椎茸 こんやく たけのこ	ごはん 天ぶら粉 じゃがいも うめん 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 スープスパゲティ	鶏肉 バラベーコン	牛乳 生クリーム	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 小魚のこまがらめ 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 さくらげ 枝豆 みかん 黄桃 バインアップル 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 こま	サラダ油 ごま油 アーモンド 大豆油 こま	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 油麸入りはつと汁 東松島産味付けのり	くじら ごま 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 豆皮 だいこん ごぼう ぶなしめじ ごぼう にんじん	ごはん 上白糖 でん粉 きび砂糖 はつと 油麸	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。

塩eco=減塩

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。

