4月給食だより（中学校）

令和8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

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。学校給食への、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心　など

給食の準備と後片付けをしっかり行おう！

新しい学年が始まりました。自分たちのクラスをよりよくしていく意欲をもって、毎日の給食の準備や後片付けにも取り組んでいきましょう。充実した学校生活に、安全で楽しい給食は欠かせないものです。

●給食当番の人

トイレを済ませ、手をよく洗ってから清潔なハンカチでふく。白衣に着替える。

マスクを鼻と口にしっかり当てて着用し、帽子からは髪を出さないなど衛生に十分注意する。

盛り付け方や量などに気を付けて配食する。

●給食当番以外の人

机の上やまわりをきれいにして食事をする環境を整える。窓を開けて換気する。

手をせっけんでよく洗ってから、着席し、静かに待つ。（一度洗った手は汚さない）

「いただきます」のあいさつをして食べ始め、マナーを守って楽しく会食する。

●食べ終わったら

「ごちそうさま」のあいさつをするまで静かに席で待つ。おかわりは学校のきまりに従って行う。

残りやごみが食器・トレイについていないか確認する。食器はきちんと重ね、向きもそろえて返す。

■ 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（木）	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年生
10日（金）	桜華小1年生
	大塩小1年生
13日（月）	桜華小1年生
	一中
14日（火）	桜華小1年生
20日（月）	東小　大曲小　赤井小
	大塩小　西小　赤井南小
	未来中
21日（火）	未来中1年生
27日（月）	桜華小
28日（火）	一中1年生

4月　献立表

今月の食育相談日
4月20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。
（℡24-9409）

日			献立名 ★は各校配送	おもな食品名と体の中でのはたらき：あかのなかま 血や肉になる 1群 魚 肉 卵 豆 豆製品	あかのなかま 血や肉になる 2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	みどりのなかま 体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	みどりのなかま 体の調子を整える 4群 その他の野菜 きのこ 果物	きいろのなかま 熱や力のもとになる 5群 米 パン めん いも 砂糖	きいろのなかま 熱や力のもとになる 6群 油脂	※栄養価の表示 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
9 木	牛乳	ごはん	とり肉のごまみそ焼き かぼちゃサラダ 肉だんごスープ	鶏肉 **みそ** ロースハム 豚肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん ほうれん草 パセリ	しょうが 玉ねぎ **きゅうり** コーン セロリ キャベツ だいこん	**ごはん** 上白糖 じゃがいも パン粉 でん粉	ごま ごま油 ノンエッグ マヨネーズ オリーブ油	832 33.6 26.6 2.7
10 金	牛乳	ごはん	キャベツメンチカツ 豚肉とこんにゃくのみそ炒め 東松島産水菜のかきたま汁 ★かぼちゃプリン	鶏肉 豚肉 **みそ** 鶏卵 かつお節 絹ごし豆腐 豆乳	牛乳 だし昆布	いんげん にんじん **水菜** かぼちゃ	玉ねぎ こんにゃく しょうが ぶなしめじ はくさい 枝豆 コーン キャベツ にんにく	**ごはん** きび砂糖 三温糖 でん粉 パン粉 プリン	大豆油 ごま油	883 32.7 26.7 3.3
13 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 若竹汁	豚肉 鶏レバー 大豆 まぐろ油漬け 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 ひじき チーズ わかめ だし昆布	パプリカ にんじん	枝豆 **きゅうり** キャベツ コーン たけのこ えのきたけ **長ねぎ**	**ごはん** じゃがいも でん粉 上白糖 きざみ麩	大豆油 サラダ油	823 29.5 27.0 2.7
14 火	牛乳	ごはん	豚丼の具 イートくんサラダ みそけんちん汁	豚肉 **みそ** 木綿豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 煮干し	**こまつな** にんじん	しょうが 玉ねぎ たもぎたけ 干し椎茸 もやし キャベツ ごぼう だいこん **きゅうり** こんにゃく **長ねぎ**	**ごはん** 上白糖 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	780 36.4 22.0 2.7
15 水	牛乳	横割り丸パン	ハンバーグケチャップソース 東松島産アスパラ入り ベーコンと野菜のソテー ABCパスタスープ ★お祝いいちごゼリー	バラベーコン ウインナー 鶏肉 豚肉 豆乳	牛乳	にんじん **アスパラガス**	玉ねぎ ぶなしめじ しょうが キャベツ だいこん セロリ にんにく いちご	丸パン 上白糖 じゃがいも マカロニ でん粉 ゼリー	オリーブ油 サラダ油	758 28.2 25.6 3.9
16 木	牛乳	ごはん	さわらの西京みそ焼き 五目きんぴら キムチ豚汁 オレンジ	さわら さつま揚げ 豚肉 **みそ** 木綿豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく はくさい だいこん ぶなしめじ 玉ねぎ **長ねぎ** オレンジ	**ごはん** きび砂糖 じゃがいも 上白糖	サラダ油 ごま油	757 32.2 19.1 2.3
17 金	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 ポークシューマイ(3個) フルーツのヨーグルト和え	豆腐 豚肉 鶏レバー 大豆 **みそ** 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	にんにく しょうが **長ねぎ** たけのこ 玉ねぎ **干し椎茸** **きくらげ** みかん パインアップル 黄桃 ナタデココ いちご	**ごはん** 上白糖 でん粉 小麦粉 ゼリー	サラダ油 ごま油	888 33.2 22.9 3.3
20 月	牛乳	ごはん	チキンチキンごぼう 東松島産小松菜ののり和え 塩野菜スープ 角チーズ	鶏肉 なると巻 豚肉	牛乳 **焼きのり** チーズ	**こまつな** にんじん にら	ごぼう 枝豆 もやし キャベツ 玉ねぎ **きくらげ** **長ねぎ** **きゅうり**	**ごはん** でん粉 三温糖	大豆油 ごま油	812 35.2 23.2 3.3
21 火	牛乳	ごはん	味付き肉だんご(3個) 筑前煮 花麩のみそ汁	鶏肉 さつま揚げ かつお節 油揚げ **みそ**	牛乳 だし昆布 わかめ 煮干し	にんじん きぬさや	ごぼう たけのこ 干し椎茸 こんにゃく れんこん 玉ねぎ えのきたけ **長ねぎ**	**ごはん** でん粉 きび砂糖 じゃがいも 花麩 パン粉 上白糖	サラダ油 ごま油	770 33.1 17.7 3.5
22 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がけ ブロッコリーサラダ	豚肉 ウインナー まぐろ油漬け	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ コーン だいこん **きゅうり**	減塩ソフトパン **焼きそば麺** 上白糖	サラダ油 ドレッシング	811 30.8 39.4 3.4
23 木	牛乳	ごはん	白身魚フライのチリソース 大根と豚肉のオイスターソース ごま入りもやしスープ ★アセロラゼリー	ホキ 豚肉 **みそ**	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが **長ねぎ** だいこん こんにゃく 玉ねぎ はくさい もやし ぶなしめじ アセロラ	**ごはん** 上白糖 でん粉 三温糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 ゼリー	大豆油 サラダ油 ごま	803 25.5 21.9 3.0
24 金	牛乳	麦ごはん	ポークカレー かぼちゃコロッケ コールスローサラダ	鶏レバー 豚肉 いんげん豆 ロースハム	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ **きゅうり** コーン	**ごはん** 米粒麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉	サラダ油 大豆油 ドレッシング	985 28.3 28.0 3.1
27 月	牛乳	ごはん	春巻き もやしのピリ辛炒め 東松島産チンゲン菜と卵のスープ	豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳	にら にんじん **チンゲンサイ**	もやし **長ねぎ** **きくらげ** 玉ねぎ えのきたけ キャベツ 干し椎茸 しょうが	**ごはん** 上白糖 でん粉 春雨 小麦粉 米粉	大豆油 サラダ油	813 26.3 28.8 2.8
28 火	牛乳	ごはん	メバルの塩こうじ焼き 油麩入り肉じゃが 東松島産小松菜のみそ汁 ★いちごヨーグルト	メバル 豚肉 木綿豆腐 油揚げ **みそ**	牛乳 わかめ 煮干し ヨーグルト	にんじん **こまつな**	玉ねぎ 枝豆 **長ねぎ** だいこん こんにゃく いちご えのきたけ	**ごはん** じゃがいも きび砂糖 油麩	サラダ油	807 37.3 18.5 3.1
30 木	牛乳	ごはん イート給食の日	とり肉ののり空上げ 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 あおさ粉 **焼きのり**	にんじん **チンゲンサイ** パプリカ	しょうが ごぼう **きゅうり** 玉ねぎ はくさい **長ねぎ** コーン にんにく	**ごはん** 上白糖 でん粉 ワンタン	大豆油 ドレッシング ごま油	791 32.7 21.9 2.4

※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。

塩eco＝減塩