

4月給食だより (小学校)



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)
※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、おいしく健康的な給食作りを努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産物
- 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



給食当番の決まりを守ろう

みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。

トイレは着替える前に済ませる。	爪は短く切っておく。	手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでよく拭く。	体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する。
清潔な給食着を着つける。	髪は帽子や三角巾にしっかりしよう。	マスクで鼻と口をおおう。	
重いもの、熱いものは協力して運ぶ。	食器や食器がこなどを床に置かない。	一人分の量を覚えて丁寧に盛り付ける。	汁物は遠くから盛らせて皿を均等に盛り付ける。

当番以外の人は

机の上をかたづけ、教室の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。



4がつ こんだてひょう

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よし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9411)

日	こんだてめい		おもな食品名と体の中でのほたらき						※栄養価の表示	
	1群 魚肉卵豆製品	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	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	とりにくのごまみそやき かぼちゃサラダ にくだんごスープ	鶏肉 みぞ ロースハム 豚肉	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 だいこん	ごはん 上白糖 じゃがいも パン粉 でん粉	646	27.9	22.8	2.2
10金	牛乳 ごはん	キャバツメンチカツ がたにくとこんにやくのみそいため ひがしまつしまんみずなの かきたまじる ★かぼちゃプリン	鶏肉 豚肉 みぞ 鶏卵 かつお節 絹ごし豆腐 豆乳	いんげん にんじん 水菜 かぼちゃ	玉ねぎ こんにやく しょうが ぶなしめじ はくさい 枝豆 コーン キャバツ にんにく	ごはん きび砂糖 三温糖 でん粉 パン粉 プリン	672	26.0	21.7	2.6
13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 わかたけじる	豚肉 鶏レバー 大豆 まくら油漬 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	ごはん じゃがいも でん粉 上白糖 きざみ麩	642	24.1	22.7	2.3

日	こんだてめい		おもな食品名と体の中でのほたらき						※栄養価の表示	
	1群 魚肉卵豆製品	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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
14火	牛乳 ごはん	ぶたどんのぐ イートくんサラダ みそけんちんじる	豚肉 みぞ 木綿豆腐 油揚げ かつお節							
15水	牛乳 よこわりまるパン	ハンバーグケチャップソース ひがしまつしまんアスパラいり パーコンとやさいのソテー ABCパスタスープ ★おいわいいちごゼリー	バラパーコン ウィナー 鶏肉 豚肉 豆乳							
16木	牛乳 ごはん	さわらのさいきょうみそやき ちもくきんぴら キムチとんじる オレンジ	さわら さつま揚げ 豚肉 みぞ 木綿豆腐							
17金	牛乳 ごはん	マーボーどうふ ボークシューマイ(2こ) フルーツのヨーグルトあえ	豆腐 豚肉 鶏レバー 大豆 みぞ 鶏肉							
20月	牛乳 ごはん	チキンチキンごぼう ひがしまつしまん こまつなのりあえ しおやさいスープ	鶏肉 なた巻 豚肉							
21火	牛乳 ごはん	あじつきにくだんご(2こ) ちくぜんに はなふのみそじる	鶏肉 さつま揚げ かつお節 油揚げ みぞ							
22水	牛乳 げんえんソフトパン	しおやきそば ウィナーのケチャップがけ ブロッコリーサラダ	豚肉 ウィナー まくら油漬							
23木	牛乳 ごはん	しろみざかなフライのチリソース だいこんとぶたにくの オイスターソース ごまいりもやいスープ ★アセロラゼリー	ホキ 豚肉 みぞ							
24金	牛乳 むぎごはん	ポークカレー かぼちゃクロック 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							
27月	牛乳 ごはん	はるまき もやしのピリからいため ひがしまつしまん チンゲンサイとたまごのスープ	豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵							
28火	牛乳 ごはん	メバルのしおこうじやき あぶらふいりにくじゃが ひがしまつしまん こまつなのみそじる ★いちごヨーグルト	メバル 豚肉 木綿豆腐 油揚げ みぞ							
30木	牛乳 ごはん	とりにくののりからあげ ごぼうちゅうかサラダ みそワフタンスープ	鶏肉 まくら油漬 豚肉 みぞ							

※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