２月給食だより（中学校）

令和３年 ２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。

新型コロナウイルスの感染拡大が広がる中、まだまだ寒い日が続いています。かぜなどを予防するために大切なことは、「うがい・手洗いをすること」、「栄養・睡眠をとること」、「体を動かすこと」です。規則正しい生活を心がけて、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

■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）

１日（月）赤井小
２日（火）矢本一中３年
矢本二中３年
未来中３年
１０日（水）大塩小１・２年
二中
１２日（金）赤井南小
１・２・３年
１５日（月）宮野森小

今月の食育相談日　２月１９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良し，電話をくださるも良し，お気軽にご相談下さい。（TEL24-9409）

※１８日のいちごは、国の農畜水産物提供事業により提供されるものです。

こ ん だ て

※栄養価の表示
エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂　質(g)
食　塩(g)

日			こんだて名 ★は各校配送	あかのなかま 血や肉になる 1群 魚 肉 卵 豆 豆製品	 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	 4群 その他の野菜 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	 6群 油脂	栄養価
1 月	牛乳	ごはん	東松島産豚肉入りセルフチャーハンの具 豆もやしのナムル 塩ワンタンスープ アセロラゼリー★	*豚肉*,えび 鶏肉	牛乳	にんじん *こまつな* 小ねぎ	玉ねぎ,*長ねぎ* コーン,たけのこ グリンピース,にんにく 大豆もやし,はくさい アセロラ果汁	*ごはん* 上白糖 ワンタン	サラダ油 ごま ごま油	785 33.4 15.9 3.4
2 火	牛乳	ごはん	いわしフィーレフライ　パックソース キャベツのごま炒め かき玉汁 福豆	いわし,大豆 油揚げ,鶏卵 豆腐,かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん *こまつな*	キャベツ,もやし 干し椎茸 *きくらげ*	*ごはん*,上白糖 でん粉,パン粉 小麦粉	白絞油 サラダ油 ごま	855 33.5 26.1 2.4
3 水	牛乳	米粉パン	ハンバーグのトマトソース ブロッコリーサラダ クリームシチュー	豚肉,鶏肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	マッシュルーム キャベツ,きゅうり 玉ねぎ	米粉パン 上白糖 じゃがいも でん粉	バター サラダ油	899 38.3 34.5 3.7
4 木	牛乳	ごはん	あじの香味焼き 筑前煮 もずく汁 鉄強化ヨーグルト★	あじ,鶏肉 かつお節 木綿豆腐 *みそ*	牛乳 だし昆布 もずく,煮干し ヨーグルト	にんじん	ごぼう,たけのこ *干し椎茸*,こんにゃく えだまめ,はくさい しょうが,にんにく *長ねぎ*	*ごはん*,砂糖 きび砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	799 35.7 17.9 2.8
5 金	牛乳	ごはん	東松島産さつまいもと大豆の揚げ煮 海藻サラダ マーボー豆腐 イート給食	大豆 木綿豆腐 豚肉,*みそ*	牛乳 わかめ,昆布 ふのり 赤とさか	にんじん にら	きゅうり,キャベツ コーン,*干し椎茸* *きくらげ*,しょうが にんにく,*長ねぎ*	*ごはん*,でん粉 *さつまいも* 三温糖 きび砂糖	白絞油 ごま ごま油 サラダ油	884 32.7 23.6 4.2
8 月	牛乳	ごはん	赤魚の中華から揚げ 東松島産ちぢみほうれん草のツナ和え みそけんちん汁	赤魚,油揚げ まぐろ油漬け 木綿豆腐 かつお節,*みそ*	牛乳 煮干し	*ちぢみほうれんそう* にんじん	*長ねぎ*,しょうが もやし,キャベツ ごぼう,だいこん こんにゃく	*ごはん*,でん粉 きび砂糖 じゃがいも	白絞油 ごま油	821 33.9 23.5 3.6
9 火	牛乳	ごはん	鶏ささみのレモン煮 ひじきとごぼうのいり煮 白菜の味噌汁 旬のくだもの「いよかん」	鶏ささみ,油揚げ さつま揚げ かつお節,*みそ* 木綿豆腐	牛乳 ひじき だし昆布 煮干し	にんじん	レモンジュース ごぼう,えだまめ はくさい,いよかん こんにゃく	*ごはん* でん粉 上白糖	白絞油 サラダ油	829 39.3 21.2 2.7
10 水	牛乳	豆乳食パン ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ	ささかまのピカタ 大根サラダ 東松島産豚肉入りスパゲティミートソース	笹かま,鶏卵 *豚肉* バラベーコン	牛乳 あおさ粉 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト缶 パセリ	だいこん,コーン 玉ねぎ,にんにく しょうが	豆乳食パン 小麦粉 スパゲティ	オリーブ油	936 40.1 24.0 4.2
12 金	牛乳	チキンライス	ハート型ハンバーグ照焼ソース イートくんサラダ 大根のスープ煮 チョコプリン★	鶏肉,豚肉	牛乳 寒天	*こまつな* にんじん パセリ	もやし,キャベツ きゅうり,セロリー しょうが,だいこん 玉ねぎ,にんにく コーン	*ごはん*,三温糖 でん粉,砂糖 じゃがいも グラニュー糖	サラダ油 ショートニング	838 27.7 22.6 5.1
15 月	牛乳	ごはん	鮭のねぎソース 肉じゃが キャベツの味噌汁	鮭,豚肉 木綿豆腐 油揚げ,*みそ* かつお節	牛乳 煮干し	にんじん	*長ねぎ*,キャベツ 玉ねぎ,こんにゃく えだまめ,しょうが	*ごはん*,砂糖 きび砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま サラダ油	842 39.0 21.3 2.8
16 火	牛乳	ごはん	春巻き 中華あんかけ 東松島産三つ葉と卵のスープ ヨーグルト★	豚肉,鶏肉 いか,鶏卵 かつお節 絹ごし豆腐	牛乳 だし昆布 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ *糸みつば*	はくさい,もやし 干し椎茸,*きくらげ* キャベツ,玉ねぎ たけのこ	*ごはん*,でん粉 春雨,砂糖 小麦粉 水あめ	白絞油 ごま油 大豆油 ラード	930 33.9 26.6 2.9
17 水	牛乳	背割りソフトパン	ウインナーのケチャップがけ フルーツヨーグルトあえ やきそば	ウインナー 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	みかん缶,黄桃缶 パイン缶,もやし 玉ねぎ,キャベツ しょうが	背割りソフトパン 上白糖 *焼きそば麺*	サラダ油	871 32.5 25.4 4.0
18 木	牛乳	ごはん	鯖の塩焼き 切干大根の炒め煮 わかめの味噌汁 東松島産いちご（２個）	さば,油揚げ かつお節 凍り豆腐 木綿豆腐,*みそ*	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	切干大根,キャベツ こんにゃく,えだまめ たもぎたけ *長ねぎ*,*いちご*	*ごはん* きび砂糖	サラダ油	846 33.2 28.7 2.9
19 金	牛乳	麦ごはん	大豆と小魚のごまがらめ コールスローサラダ 東松島産豚肉使用ポークカレー	大豆,*豚肉* いんげん豆	牛乳 かえり煮干し スキムミルク チーズ	にんじん	コーン,えだまめ 玉ねぎ,グリンピース しょうが,にんにく きゅうり,キャベツ りんごピューレ	*ごはん*,米粒麦 上白糖 じゃがいも	アーモンド 白絞油 ごま サラダ油	901 29.9 23.1 2.7
22 月	牛乳	ごはん	厚焼卵のそぼろあんかけ 結び昆布の五目煮 キャベツと油揚げの味噌汁	鶏卵,鶏肉,豚肉 大豆,かつお節 油揚げ,*みそ* 木綿豆腐	牛乳 昆布 煮干し	にんじん	えだまめ,ごぼう こんにゃく キャベツ,*長ねぎ*	*ごはん*,三温糖 でん粉,砂糖 きび砂糖	サラダ油	814 34.5 22.6 2.8
24 水	牛乳	メロンパン	鶏肉のバーベキューソース ジャーマンポテト 野菜スープ	鶏肉,豚肉 バラベーコン	牛乳	パセリ にんじん	玉ねぎ,キャベツ りんごジュース セロリー,しょうが	メロンパン はちみつ きび砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター	899 31.7 35.1 3.4
25 木	牛乳	ごはん	さわらの竜田揚げ 茎わかめの炒り煮 キムチ豚汁	さわら,油揚げ かつお節,豚肉 木綿豆腐 *みそ*	牛乳 くきわかめ	にんじん	干し椎茸,こんにゃく 大豆もやし,はくさい だいこん,しょうが えのきたけ,玉ねぎ	*ごはん*,でん粉 きび砂糖 じゃがいも	白絞油 サラダ油	821 33.9 24.2 2.7
26 金	牛乳	ごはん	ポークシューマイ（３個） 東松島産小松菜の中華和え 煮込みおでん 納豆★	鶏肉,豚肉,大豆 かつお節,納豆 ウインナー うずらの卵	牛乳 わかめ 昆布	*こまつな* にんじん	大豆もやし,玉ねぎ きゅうり,だいこん しょうが,にんにく こんにゃく	*ごはん*,砂糖 きび砂糖 小麦粉,でん粉	ごま ごま油	828 33.8 23.2 3.4

※都合により献立を変更する場合があります。 太字斜体の食品は 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。アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は アレルギー献立表を用意しておりますので 各学校にお問い合わせください。