

# 1月給食だより (小学校)

楽しい冬休みを過ごすことができましたか？いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べることで、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

■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)  
8日(金) 桜華小  
大塩小  
大曲小  
14日(木) 大曲小5年  
15日(金) 大曲小5年  
18日(月) 大曲小5年



## 今月使用する東松島市産の食材

こまつな、長ねぎ  
糸みつば、さつまいも  
白菜(わわ菜)  
きくらげ、干し椎茸、みそ  
焼きそば麺  
ごはん  
※いつも東松島産のお米を使用していますが、25日は大塩でとれた「かぐや姫」というお米を提供します。

※26日の牛肉は国の農畜水産物提供事業により提供されるものです。

令和3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。

今月の食育相談日  
1月19日(火)  
「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。(TEL24-9409)

# 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		おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価	
			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 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂		
8金	牛乳	ごはん とりささみのレモンにもやしとウィンナーのソテー みそワタンスープ てつきょうがヨーグルト★	鶏ささみ ウィンナー 豚肉、みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン にら	レモンジュース もやし キャベツ、コーン にんにく、長ねぎ	ごはん でん粉 上白糖 ワタンスープ	白絞油 サラダ油 ごま油	688 34.4 18.5 2.7	
12火	牛乳	ごはん あつやきたまごのそぼろあんかけ にくじゃが キャベツとあぶらあげのみそしる	鶏卵、鶏肉 豚肉、油揚げ かつお節、みそ 木綿豆腐	牛乳 煮干し 昆布だし	にんじん	玉ねぎ、こんにやく えだまめ、キャベツ 長ねぎ	ごはん 上白糖、でん粉 じゃがいも きび砂糖	サラダ油	666 28.9 19.4 2.4	
13水	牛乳	しよくパン いちごジャム	とうふハンバーグのケチャップソース ブロッコリー-サラダ コーンスープ	バラベーコン 豆腐、鶏肉	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、コーン いちご	食パン 上白糖 じゃがいも パン粉	バター サラダ油	699 26.5 22.4 3.2
14木	牛乳	ごはん さばのみそに きりぼしだいこんのいために あおもりけんのきょうどりょうり 「せんべいじる」 りんご	さば、みそ 油揚げ かつお節 鶏肉	牛乳	にんじん	切干大根、りんご、大根 こんにやく、はくさい たもぎたけ、えだまめ ごぼう、干し椎茸 長ねぎ、ぶなしめじ	ごはん きび砂糖 砂糖、でんぷん かやきせんべい	サラダ油	686 27.8 21.0 2.2	
15金	牛乳	ごはん はるまき まめもやしのナムル マーボー豆腐	木綿豆腐 豚肉、大豆 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん	大豆もやし 干し椎茸、しょうが にんにく、長ねぎ キャベツ、玉ねぎ もやし、たけのこ	ごはん 上白糖、小麦粉 きび砂糖、春雨 でん粉、水飴	白絞油 ごま、ごま油 サラダ油 ラー油 大豆油	675 25.9 22.8 3.4	
18月	牛乳	ごはん ぶたにくのバーベキューソース ひじきとごぼうのいりに かきたまじる ぶどうゼリー★	豚肉 さつまいも揚げ かつお節、鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳 ひじき だし昆布	にんじん 糸みつば	玉ねぎ、ごぼう りんごジュース こんにやく、コーン 干し椎茸、きくらげ ぶどう	ごはん はちみつ きび砂糖 上白糖、でん粉	サラダ油	645 27.2 18.3 2.2	
19火	牛乳	ごはん まぐろのかりんあげ ひがしまつしまさんこまつなのおかかあえ ひきなじる	まぐろ かつお節 木綿豆腐 油揚げ、みそ	牛乳 煮干し	にんじん	キャベツ 大根 長ねぎ しょうが	ごはん 中ざら糖 じゃがいも まめふ	白絞油 アーモンド	630 31.8 18.1 2.1	
20水	牛乳	せわりソフトパン	ポークシューマイ(2こ) かいそうサラダ 焼きそば	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ 海藻、昆布 ふのり 赤とさか 茎わかめ	にんじん 青ピーマン	きゅうり、大根 コーン、もやし 玉ねぎ、キャベツ しょうが、にんにく	ソフトパン 砂糖、でん粉 小麦粉 焼きそば麺	サラダ油	674 25.1 20.4 3.6
21木	牛乳	ごはん あかうおのパンパンジーソース いためビーフン とうふスープ さけるチーズ	赤魚、なると巻 ロースハム シュルターベーコン 絹ごし豆腐	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン	長ねぎ、しょうが キャベツ、玉ねぎ はくさい、たけのこ きくらげ	ごはん 上白糖 ビーフン	ごま ごま油 サラダ油	653 28.8 21.4 3.1	
22金	牛乳	むぎごはん	だいずとごさかなのごまがらめ コールスロー-サラダ 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	えだまめ、キャベツ きゅうり、コーン にんにく、しょうが 玉ねぎ、グリーンピース 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	705 24.6 19.7 2.2
25月	牛乳	ごはん(かぐや姫)	べにざけのしおやき わかめとキャベツのあえもの ひがしまつしまさんさつまいものさつまじる みやぎけんさんだいずのなっとう★	かつお節 鶏肉、紅鮭 木綿豆腐 みそ、納豆	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	キャベツ こんにやく、ごぼう 大根、長ねぎ	ごはん(かぐや姫) さつまいも	サラダ油	620 33.6 16.3 2.6
26火	牛乳	ごはん	ビビンバ(きゅうにくのいためもの) ビビンバ(ナムル) わかめスープ プリン★	牛肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん	ぶなしめじ たけのこ、にんにく しょうが、長ねぎ 大豆もやし、もやし えのきたけ、干し椎茸	ごはん きび砂糖 上白糖	ごま油 ごま	641 28.5 20.0 3.4
27水	牛乳	チョコレートパン	とうふメンチカツ バックソース イトくんサラダ だいこんのスープに	豚肉、大豆 豆腐、鶏肉	牛乳	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、玉ねぎ 大根、はくさい	チョコレートパン パン粉 小麦粉	白絞油 サラダ油	648 27.6 27.6 3.0
28木	牛乳	わかめごはん	とりにくのてりやき かぼちゃのおぐらに ひがしまつしまさんわわさいと あぶらふのみそしる みかん	鶏肉 あずき かつお節、みそ 木綿豆腐	牛乳 煮干し わかめ	かぼちゃ にんじん	しょうが わわ菜(はくさい) 長ねぎ みかん	ごはん 上白糖 でん粉 三温糖、油麩	白絞油	642 27.7 14.7 2.8
29金	牛乳	ごはん	ささかまのいそべあげ さきわかめのいりに みやぎけんきょうどりょうり「おくずかけ」 いちごヨーグルト★	笹かま、鶏卵 油揚げ かつお節 木綿豆腐	牛乳 あおさ粉 茎わかめ だし昆布 ヨーグルト	にんじん 絹さや	ぶなしめじ、いちご こんにやく 大豆もやし 干し椎茸、たけのこ	ごはん、まめふ 天ぷら粉 きび砂糖 じゃがいも 上白糖、でん粉	白絞油 サラダ油	644 26.0 18.3 2.3

※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。