

2月給食だより (小学校)



令和6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。

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(木) 二中3年生
- 5日(月) 宮野森小
- 8日(木) 桜華小6年生
二中3年生
- 9日(金) 大塩小1・2年生
赤井南小1~3年生
- 21日(水) 二中1・2年生

2がつこんだてひょう

今月の食育相談日
2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よし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。(Tel.24-9409)

日	こんだてめい ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						※栄養価の表示	
			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		エネルギー-kcal	たんぱく質-g
			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 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂	脂質-g	食塩-g
1木	牛乳	ごはん	あげぎょうざ(2こ) チャーシュー豆腐 ほやいりこめごめのみそスープ	豚肉,厚揚げ みそ,鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン にら チンゲンサイ	しょうが,玉ねぎ 干し椎茸,たけのこ キャベツ,コーン 長ねぎ,にんにく	ごはん,上白糖 米粉,小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま油 ラード	629 24.0 21.9 2.5
2金	牛乳	ごはん	いわしのうめに きりぼしだいこんとくきわかめのもの あぶらふいりはっとじる ふくまめ	いわし さつま揚げ 鶏肉,かつお節 大豆	牛乳 くきわかめ だし昆布	にんじん	こんにゃく,切干大根 だいこん,ごぼう,梅 長ねぎ,まいたけ	ごはん,きび砂糖 小麦粉,でん粉 黒糖,砂糖 はっと,油麩	ごま油 ごま	614 25.7 16.5 2.4
5月	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 だいこんサラダ ひがしまつしまさんさつまいもと こざかなのごまがらめ	豚肉 豆腐,大豆 みそ	牛乳 かえり煮干し	にんじん にら	しょうが,たけのこ はくさい,干し椎茸 だいこん,コーン,にんにく えだまめ,長ねぎ きゅうり,きくらげ	ごはん,上白糖 でん粉,三温糖 さつまいも	サラダ油 ごま油 アーモンド 大豆油,ごま ドレッシング	636 23.7 20.1 2.7

日	こんだてめい ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						※栄養価の表示	
			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		エネルギー-kcal	たんぱく質-g
			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	脂質-g	食塩-g
6火	牛乳	ごはん	さばのピリからやき はるさめのいためもの ひがしまつしまさんこまつなのみそじる	さば,豚肉,油揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳 煮干し	にんじん にら ごまつな	しょうが,キャベツ もやし,干し椎茸,玉ねぎ 長ねぎ,にんにく	ごはん,三温糖 春雨,きび砂糖 じゃがいも	ごま油 サラダ油 ごま	620 24.7 23.2 2.3
7水	牛乳	よこわり まるパン	ハムカツ/バックソース イトくんサラダ こめシチュー	鶏肉 ウインナー ハム	牛乳 生クリーム チーズ	ごまつな にんじん ブロッコリー	もやし,キャベツ きゅうり,ぶなしめじ 玉ねぎ	丸パン じゃがいも 米粉,でん粉 パン粉	大豆油 バター ドレッシング	643 25.2 27.2 3.0
8木	牛乳	ごはん	あかうおのさいきょうみそやき にくじゃが おことじる はるか	赤魚,豚肉,あずき みそ,かつお節 油揚げ	牛乳 煮干し	にんじん	玉ねぎ,こんにゃく えだまめ,ごぼう だいこん,長ねぎ はるか	ごはん,きび砂糖 じゃがいも さつまいも 水あめ	サラダ油 ごま油	604 27.1 15.1 1.8
9金	牛乳	ごはん	えびカツ/バックソース ひがしまつしまさんほうれんそうのりツナあえ のつべいじる ★ヨーグルト	鶏肉,木綿豆腐 油揚げ,かつお節 えび,まぐろ油揚げ	牛乳,焼きのり だし昆布 ヨーグルト	ごまつな ちぢみ ほうれん草 にんじん	もやし,だいこん はくさい,ごぼう こんにゃく,長ねぎ	ごはん,小麦粉 じゃがいも でん粉,パン粉	大豆油 ごま油	654 29.3 19.4 2.4
13火	牛乳	ごはん	にくだんごのあますがらめ(3こ) ごぼうとぶたにくのみそいため あぶらふのみそじる ひがしまつしまさんあじつけのり	豚肉,鶏肉 みそ,木綿豆腐	牛乳 味噌汁のり 煮干し	にんじん ごまつな	しょうが,ごぼう,玉ねぎ えだまめ,えのきたけ だいこん,長ねぎ こんにゃく	ごはん,上白糖 でん粉 じゃがいも パン粉,油麩	大豆油 ごま油 ごま	657 26.4 22.9 2.5
14水	牛乳	チョコレート パン	とりにくのピザソースやき ブロッコリーサラダ だいこんのスープに	鶏肉,豚肉 まぐろ油揚げ	牛乳 チーズ	ごまつな にんじん パプリカ,パセリ	玉ねぎ,りんご,キャベツ きゅうり,セロリー だいこん,にんにく しょうが,りんご	チョコレートパン じゃがいも	オリーブ油 サラダ油 ドレッシング	638 27.6 26.8 2.7
15木	牛乳	ごはん	あつやきたまごのそぼろあかけ キャベツのごまいため とんじる ★ひがしまつしまさんだいのなつとう	鶏卵,豚肉,鶏肉 さつま揚げ,みそ 木綿豆腐,納豆 かつお節	牛乳 煮干し	にんじん	キャベツ,もやし だいこん,ごぼう はくさい,長ねぎ こんにゃく,ぶなしめじ	ごはん,上白糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油 ごま	646 30.6 21.0 2.7
16金	牛乳	もちむぎ ごはん	ポークビーンズカレー ハートがたさつまいもコロッケ かいそうサラダ	鶏レバー,豚肉 大豆,いんげん豆	牛乳,チーズ スキムミルク わかめ,昆布 ふのり 赤とさか	にんじん トマト	玉ねぎ,しょうが にんにく,りんご,きゅうり キャベツ,だいこん	ごはん,大麦 じゃがいも,でん粉 さつまいも,小麦粉 水あめ,パン粉	サラダ油 大豆油 ドレッシング	702 21.6 18.3 2.8
19月	牛乳	ごはん	さばのわふうカレーやき ひじきとあつあげのもの はるさめスープ	さば,豚肉 厚揚げ バラベーコン	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	しょうが,ごぼう えだまめ,こんにゃく 玉ねぎ,きくらげ はくさい,長ねぎ	ごはん,上白糖 でん粉,春雨	ごま油	609 23.3 24.3 2.0
20火	牛乳	ごはん	ぶたキムチどんのぐ コロコロポテトサラダ とうふとわかめのみそじる	豚肉,ロースハム 木綿豆腐,油揚げ みそ,かつお節	牛乳 わかめ だし昆布 煮干し	にんじん	しょうが,玉ねぎ,コーン こんにゃく,干し椎茸 はくさい,きゅうり,長ねぎ だいこん,えのきたけ りんご,にんにく	ごはん,上白糖 じゃがいも まめふ	サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	629 27.3 22.6 2.6
21水	牛乳	げんえん パン	やきそば ささかまのチーズピカタ フルーツのヨーグルトあえ	豚肉,鶏卵 笹かまぼこ	牛乳,チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン パセリ	もやし,玉ねぎ,キャベツ しょうが,みかん,いちご 黄桃,パインアップル ブルーベリー	減塩パン 焼きたまご 小麦粉,上白糖 ナタデココ	サラダ油	640 26.3 17.2 2.7
22木	牛乳	ごはん	ユーリンチー もやしのピリからいため かきたまじる りんご	鶏肉,豚肉,鶏卵 絹ごし豆腐 かつお節 なると巻き	牛乳 だし昆布	にんじん にら 糸みつば	しょうが,にんにく 長ねぎ,もやし 干し椎茸,きくらげ はくさい,りんご	ごはん,でん粉 小麦粉,三温糖 上白糖	大豆油 ごま油 サラダ油	626 33.6 18.4 2.3
26月	牛乳	ごはん	カツオカツ/バックソース わかめのごまあえ キムチとんじる	かつお,豚肉 みそ,木綿豆腐	牛乳,わかめ だし昆布	ごまつな にんじん	もやし,はくさい だいこん,えのきたけ 玉ねぎ,長ねぎ しょうが	ごはん,上白糖 じゃがいも パン粉,小麦粉	大豆油 ごま サラダ油	589 23.1 19.1 2.3
27火	牛乳	ごはん	ビビンバ(ぶたにくいためもの) ビビンバ(ナムル) ワンタンスープ ★とうにゅうバナコッタいちごソース	豚肉,豆乳	牛乳	ごまつな にんじん	もやし,はくさい だいこん,えのきたけ 玉ねぎ,長ねぎ しょうが	ごはん,きび砂糖 上白糖,ワンタン 三温糖,水あめ でん粉	ごま油 ごま	589 25.6 16.9 2.3
28水	牛乳	こめこ パン	ハンバーグのデミトマトソースかけ このことベンネのソテー コーンクリームスープ コーヒーぎょうにゅうのもと	鶏肉,豚肉 バラベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ 生クリーム	にんじん ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ,マッシュルーム ぶなしめじ,にんにく コーン	米粉パン,上白糖 マカロニ,でん粉 じゃがいも	サラダ油 オリーブ油 バター ラード	715 29.2 27.1 3.3
29木	牛乳	ごはん	とりにくのりからあげ きんぴらごぼう みそけんちんじる	鶏肉,豚肉,みそ さつま揚げ 木綿豆腐 油揚げ,かつお節	牛乳 あおさ 焼きのり 煮干し	にんじん ごまつな	しょうが,にんにく ごぼう,こんにゃく だいこん,長ねぎ	ごはん,上白糖 でん粉,きび砂糖 じゃがいも	大豆油 ごま サラダ油 ごま油	642 29.6 21.2 2.1

※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。
※「塩ecoマーク」がついている日は、今月の献立の中でいちばん塩分量の少ない献立です。
※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。