

1月給食だより (中学校)



令和6年 1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)

あけましておめでとうございます。いよいよ学年のまとめの時期に入りました。インフルエンザもまだまだ流行っています。食事の手洗いというはもちろんです、病気に負けない体づくりも大切です。「はやね・はやおき・あさごはん」を基本とした生活習慣を身につけましょう。

今月の食育相談日
1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よし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

1月献立表

日	献立名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのたはらき						※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 大豆製品	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	たんぱく質g	脂質g			
9火	牛乳	ごはん	豚井の具 イートくんサラダ ひきな汁 ★アセロラゼリー	豚肉、木綿豆腐 みぞ、油揚げ	牛乳 煮干し	ごまつな にんじん	しょうが、こんにゃく、じゃがいも	ごはん、上白糖	サラダ油	786	34.3	20.9	3.0
10水	牛乳	ミルクパン	鶏肉のバーベキューソース ペンネのナポリタンソース 大根のスープ煮 花みかん	鶏肉、豚肉 ロースハム	牛乳	にんじん ビーマン パセリ、トマト	玉ねぎ、りんご、ぶなしめじ、セロリー、しょうが、だいこん、にんにく、みかん	はちみつ きび砂糖、上白糖	サラダ油	793	38.8	23.9	4.1
11木	牛乳	ごはん	ぶりの味噌漬フライ きざみ昆布と東松島産さつま芋の煮物 卵入り白菜スープ お魚ふりかけ	ぶり、油揚げ 鶏肉、鶏卵、みそ さば節、かつお節 いわし節	牛乳 昆布、青のりのり	にんじん ごまつな かぼちゃ	こんにゃく、ごぼう、干し椎茸、はくさい、たけのこ、えのきたけ	さつまいも、パン粉、きび砂糖、でん粉、砂糖、水あめ	大豆油 ごま油	810	29.9	24.4	2.4
12金	牛乳	妻ごはん	ドライカレー わかめスープ フルーツのヨーグルト和え	豚肉、大豆 鶏レバー 木綿豆腐	牛乳、わかめ ヨーグルト	にんじん ビーマン トマト かぼちゃ	玉ねぎ、にんにく、生姜、りんご、もやし、コーン、えのきたけ、長ねぎ、みかん、黄桃、オレンジ、パインアップル	ごはん、大麦 上白糖	サラダ油	817	34.3	16.7	2.9
15月	牛乳	ごはん	さばの照り焼き ひじきとチーズのサラダ 東松島産せり入りけんちん汁	さば、まぐろ、油揚げ 木綿豆腐、油揚げ、かつお節	牛乳、ひじき チーズ	にんじん せり	しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン、だいこん、ごぼう、まいたけ	ごはん、上白糖、でん粉	サラダ油、ごま油	819	31.1	30.0	2.5
16火	牛乳	ごはん	春巻き 大根と豚肉のオイスター炒め 春雨スープ ★鉄強化ヨーグルト	豚肉、バラベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん 千ゲンサイ	だいこん、えだまめ、玉ねぎ、きくらげ、はくさい、長ねぎ、こんにゃく、干し椎茸、キャベツ、しょうが	ごはん、三温糖、春雨、でん粉	大豆油、サラダ油	815	23.1	23.4	3.0
17水	牛乳	横割り丸パン	ハンバーグのトマトソース 東松島産ちちみほうれん草のアーモンドサラダ クリームシチュー スライスチーズ	豚肉、鶏肉	牛乳、チーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん ほうれんそう プロッコリー	ぶなしめじ、玉ねぎ、キャベツ、かぶ	丸パン、上白糖	バター	858	37.2	36.4	4.1
18木	牛乳	ごはん	厚焼き玉子のおろしあんかけ きんぴらごぼう キムチ豚汁 ★東松島産大豆の納豆	鶏卵、かつお節 鶏肉、さつま揚げ 豚肉、みそ 木綿豆腐、納豆	牛乳	にんじん	だいこん、ごぼう、こんにゃく、はくさい、えのきたけ、玉ねぎ、長ねぎ	ごはん、上白糖、でん粉、きび砂糖	ごま、サラダ油	796	34.8	22.1	3.2
19金	牛乳	ごはん	赤魚のパンパンジーソース 韓国風肉じゃが かきたま汁	赤魚、豚肉、鶏卵、絹ごし豆腐、かつお節	牛乳、だし昆布	にんじん ごまつな	長ねぎ、しょうが、玉ねぎ、こんにゃく、えのきたけ、干し椎茸、にんにく	ごはん、でん粉、上白糖	大豆油、ごま油	831	35.7	24.5	2.7
22月	牛乳	かぐや姫ごはん	牛タンつくねの照り焼き 東松島産小松菜の海苔和え 東松島産さつま芋入りさつま汁 ★はちみつゆずゼリー	牛タン、鶏肉、豚肉、木綿豆腐、みぞ	牛乳 焼きのり 煮干し	にんじん	もやし、こんにゃく、ごぼう、はくさい、長ねぎ、玉ねぎ、ゆず、しょうが、にんにく	ごまつな、小麦粉、さつまいも、パン粉、さとう、はちみつ	サラダ油、ひまわり油	799	27.9	22.7	3.3
23火	牛乳	ごはん	くじらのごまみそ和え 切干大根の炒り煮 油麩入りカレーはっと汁	くじら、みそ、油揚げ、かつお節、豚肉、なると巻	牛乳	にんじん	切干大根、こんにゃく、たまご、たけのこ、玉ねぎ、油麩、しょうが、しめじ	ごはん、上白糖、きび砂糖	大豆油、ごま油、サラダ油	894	35.7	24.4	3.0
24水	牛乳	減塩パン	焼きそば ポークシューマイ3個 海藻サラダ	豚肉	牛乳、わかめ 昆布、ふのり 赤とさか	にんじん ビーマン パブリカ	もやし、玉ねぎ、キャベツ、しょうが、きゅうり、だいこん、コーン	減塩パン、焼きそば、砂糖、小麦粉、でん粉	サラダ油、ラード	826	34.1	26.0	4.0
25木	牛乳	ごはん	もうかざめのカレーマリネ もやしのピリ辛炒め おくずかけ 東松島産味噌汁	もうかざめ、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、かつお節	牛乳、だし昆布 味噌汁	にんじん さやえんどう	もやし、長ねぎ、干し椎茸、こんにゃく、たけのこ、しょうが	ごはん、三温糖、上白糖	大豆油、ごま油、サラダ油	762	36.2	18.8	3.3
26金	牛乳	もち麦ごはん	ハッシュドポーク 大豆と小魚のごまがらめ コールスローサラダ	大豆、鶏レバー、豚肉	牛乳、かえり煮干し、生クリーム	にんじん	えだまめ、キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、グリーンピース、ぶなしめじ、にんにく	ごはん、大麦 上白糖	大豆油、ごま油、サラダ油	884	28.7	27.2	3.7
29月	牛乳	ごはん	ソースチキンカツ 東松島産小松菜とコーンのサラダ 油麩のみそ汁	鶏肉、鶏卵、まぐろ、油揚げ、木綿豆腐、みぞ	牛乳 煮干し	にんじん	もやし、コーン、きゅうり、えのきたけ、だいこん、長ねぎ	ごはん、小麦粉、パン粉、きび砂糖	大豆油、ドレッシング	823	35.9	21.6	3.3
30火	牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグの甘酢たれ 炒めビーフン 荳わかめのスープ りんご	豆腐、豚肉、鶏肉	牛乳、くさわかめ	にんじん ビーマン みずな	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、えのきたけ、もやし、りんご	ごはん、上白糖、でん粉、ビーフン	ごま油、サラダ油、ラード	808	26.0	23.3	3.0
31水	牛乳	米粉パン	笹かまの南部揚げ バターコーンポテト ABCパスタスープ 角チーズ	笹かまほこ、鶏卵、バラベーコン、鶏肉、ポークウイン	牛乳、チーズ	にんじん	玉ねぎ、コーン、しょうが、キャベツ、だいこん、セロリー	米粉パン、小麦粉、じゃがいも	ごま、大豆油、バター、サラダ油	767	32.9	30.8	3.7

給食週間中の献立と地場産食材を紹介します

☆東松島市学校給食センターでは、22日(月)からの一週間を給食週間とし、宮城県や東松島市で作られた(採れた)食材を多く取り入れた献立を実施します☆

22日(月)

●かぐや姫ごはん
「かぐや姫」は、大塩で作られた米の品種で、1993年に誕生しました。冷害で壊滅したササニシキの田んぼに3本の稲が残っていました。雲の切れ間から3本の稲にそそぐ太陽の光が、まるでおとぎ話の「かぐや姫」のようだったことからかぐや姫と命名されました。

●牛タンつくね

仙台の名物といえば「牛タン」があげられます。牛タンは、戦後食糧不足の時に、あまり食べることのなかった牛タンをおいしく食べようと開発したのが始まりとか。給食では牛タン入りつくねを、オイタミートさんに作ってもらいました。給食用に減塩バージョンです。

●さつまいも

さつま汁に入っているさつまいもは、鳴瀬のよつばファームさんで生産されたものです。11月、12月は「紅あずま」、1月からは「金時」という品種を給食に使っています。ほくほくとした食感の甘いさつまいもです。

26日(金)

●もち麦ごはん

アグリードなるせさんで栽培されたもち麦を入れて炊いたご飯です。もち麦は、大麦の中でも「もち性」があり、食物繊維がたくさん入っています。プチっとモチっとした食感がおいしいもち麦ごはんです。

23日(火)

●くじらのごまみそ和え

日本では、昔からくじら肉を貴重なたんぱく源として食べられてきました。昭和30年ごろの学校給食でもくじら肉の献立がよく登場していました。35年ほど前にくじら漁が停止すると、ほとんど見かけなくなりました。4年ほど前からくじら漁が再開し、少しずつスーパーでも見かけるようになりました。昔懐かしいくじらを使ったメニューです。

24日(水)

●石巻やきそば

給食の焼きそばは、「石巻やきそば」といわれる麺を使っています。石巻やきそばは、二度蒸しすることで、普通のやきそば麺に比べふっくらし、スープを吸いやすいので、野菜のうま味がしみ込んでおいしいやきそばになります。東松島の小野寺製麺さんで作ったやきそばを使っています。

●せり

宮城県のせりは、江戸時代から栽培されている特産品のひとつで、全国1位の生産量があります。9月頃から5月にかけて栽培され、名取市で作られているものが多いのですが、石巻市の河北や大崎市の松山などでも盛んに生産されています。今月15日のけんちん汁に入っているせりは、東松島市の大塩地区で生産されたものです。新鮮なせりの香りを味わってください。

25日(木)

●もうかざめ

もうかざめは、正式名がネズミザメといわれます。気仙沼港に水揚げされることが多く、日本一の水揚げ量があります。ひれの部分はフカヒレに加工され、身の部分はかまぼこに加工されたり、切身で売られたりしています。

●おくずかけ

おくずかけは、宮城県の郷土料理で、春と秋のお彼岸やお盆などに精進料理として食べられます。季節の野菜や豆腐、油揚げなどを入れた、トロミのある具沢山の汁物です。地域によって、うー麵を入れたり、豆麩を入れたりします。美里町近辺の地域では、「すっぽこ汁」とも呼ばれています。東北地域のおくずかけは、トロミをつけた野菜の煮物を指すことが多いようです。

●のり

東松島市では、海苔の養殖が盛んにおこなわれています。給食で使っている「味付けのり」と「焼きのり」は、東松島産の海苔で作られたもので、給食センターのとなりの石井商店さんで作ったものを届けてもらっています。パリパリとして香ばしく、大好評の海苔です。

その他の東松島産注目の食材!

※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。