

4月給食だより (中学校)

令和6年 4月号
東松島市学校給食センター (愛称ハッピード)
※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)

- 9日(火) 東小、大曲小、赤井小、大塩小、西小、赤井南小、宮野森小、桜華小1年
- 10日(水) 大塩小1年、桜華小1年
- 11日(木) 桜華小1年
- 12日(金) 桜華小1年
- 15日(月) 一中、未来中
- 22日(月) 全小学校
- 25日(木) 一中1年
- 26日(金) 未来中1年



東松島市の学校給食

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日ごろの食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。

〇ごはん(週4回)

東松島市産の『環境保全米ひとめぼれ一等米』を炊いています。白いごはんのほかには、麦ごはん、わかめごはんなどもあります。

〇パン(週1回)

無漂白の学校給食用国産小麦粉を使用し、内訳は北海道産『ゆめちから50%』宮城県産『夏黄金40%・シラネコムギ10%』になります。県内産『ひとめぼれ』を使用した米粉パンも登場します。

〇副食(おかず)

煮物、和え物、揚げもの、焼き物、汁物など「和食」を中心にバラエティに富んだ料理を心がけています。汁物は、かつお節や煮干し、昆布のだしをきかせ、薄味でもおいしく食べられるよう工夫しています。行事食、郷土料理、季節感のある料理も取り入れています。ほとんどの食材は、東松島産、宮城県産、国内産のものを使っています。

〇牛乳

日々成長している子どもたちに必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質を補うために、宮城県産の牛乳が毎日つきます。給食のない日でもおうちで1日1本(200cc)を飲むようにしましょう。アレルギーをお持ちのお子さんは、カルシウムを多く含む食品を意識して摂るようにしましょう。

★イート給食の日について★

毎月1回程度、東松島市産の特産品(地場産品)を多く使用した給食を提供しています。

令和6年度の給食費について

	1食あたり
小学校	170円
中学校	200円

給食費は、登録した口座より引き落としになります。詳しくは、右QRコードからご確認ください。



アレルギー対応食について

アレルギー対応食は「アレルギー室」で専門の栄養士・調理員が調理しています。

対応しているのは、以下の2種類です。

A 卵・乳除去

B 卵・乳・えび・かに除去

除去して、代わりに別の材料を使用して調理します。

(卵のみ、えびのみなど単品の除去はしていません。)

※アレルギー対応食実施の条件※

- ①医師の診断・検査により、食物アレルギーと診断されている。(学校生活管理指導表の提出)
- ②アレルギーが特定され、医師から食事療法を指示されている。
- ③家庭でも原因食品の除去など、食事療法を行っている。

ご相談は随時受け付けますが、ご相談を受けてから対応までの手続きに時間がかかります。詳しいことは、各小中学校および学校給食センターにお問い合わせください。

★東松島市の学校給食では以下の食材を使用しません
アレルギー特定原材料/そば・落花生・かに
特定原材料に準ずる/あわび・いくら・カシューナッツ
キウイフルーツ・くるみ・バナナ

4月 献立表

今月の食育相談日
4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。(14:24-9:09)

日	献立名 ★は各校配送	おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価の表示 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
		あかのなま血や肉になる		みどりのなま体の調子を整える		きいろのなま熱や力のもとになる			
		1群 魚 肉 卵 豆 豆腐類	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		
9 火	牛乳 ごはん	豚肉、木綿豆腐、みぞ	牛乳、わかめ、煮干し、ヨーグルト	ほうれんそう、ごまつぼ、にんじん	しょうが、玉ねぎ、こんにやく、干し椎茸、もやし、えのきたけ、だいこん、長ねぎ	ごはん、上白糖、じゃがいも、油麩	サラダ油、ごま	857 37.0 24.5 3.2	
10 水	牛乳 横割り丸パン	ハンバーグのトマトソース、きのこペンネのクリーム煮、大根のスープ煮、スライスチーズ	バラベーコン、豚肉、鶏肉	牛乳、生クリーム、チーズ	ほうれんそう、にんじん、パセリ、トマト	玉ねぎ、ぶなしめじ、セロリ、しょうが、だいこん、にんにく	丸パン、上白糖、マカロニ、でん粉、じゃがいも	サラダ油、バター、ラード	794 34.2 32.6 4.1
11 木	牛乳 ごはん	赤魚のハンパングソース、春雨の炒め物、みそワタンスープ	赤魚、豚肉、みぞ	牛乳	にんじん、にら	長ねぎ、しょうが、もやし、キャベツ、干し椎茸、玉ねぎ、コーン、にんにく、はくさい	ごはん、でん粉、上白糖、春雨、きび砂糖、ワタタン	大豆油、ごま、ごま油、サラダ油	810 31.4 21.2 3.2
12 金	牛乳 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、ピーマン、トマト	玉ねぎ、にんにく、生姜、りんご、もやし、えのきたけ、コーン、長ねぎ、みかん、黄桃、パイナップル、いちご、ブルーベリー	ごはん、上白糖、じゃがいも	サラダ油	780 33.6 16.6 3.0
15 月	牛乳 ごはん	さわら竜田揚げ、肉じゃが、油麩入りはつと汁	さわら、豚肉、鶏肉、かつお節	牛乳、だし昆布	にんじん	玉ねぎ、こんにやく、えだまめ、だいこん、ごぼう、長ねぎ、ぶなしめじ、しょうが	ごはん、じゃがいも、きび砂糖、油麩、はつと、でん粉	大豆油、サラダ油	862 35.2 21.5 2.4
16 火	牛乳 ごはん	豆腐ハンバーグの甘酢たれ、きんぴらごぼう、豆腐とわかめのみそ汁、オレンジ、お魚ふりかけ	鶏肉、さつま揚げ、木綿豆腐、油揚げ、みぞ、いわし、節、かつお節、さば節	牛乳、わかめ、煮干し、昆布、青のり、り	にんじん、ごまつぼ、かぼちゃ	ごぼう、こんにやく、だいこん、えのきたけ、長ねぎ、オレンジ、玉ねぎ	ごはん、上白糖、でん粉、きび砂糖、まめ、小麦粉、小麦粉、じゃがいも	ごま、サラダ油、ラード	798 28.3 25.3 2.9
17 水	牛乳 米粉パン	手作りフライドチキン、イトくんサラダ、スープスパゲティ	鶏肉、バラベーコン	牛乳、生クリーム	にんじん、パセリ	しょうが、長ねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ぶなしめじ、にんにく	米粉パン、でん粉、スパゲティ	ごま、大豆油、バター、ドレッシング	811 40.6 30.3 3.9
18 木	牛乳 ごはん	鯖の和風カレー焼き、大根と豚肉のオイスター炒め、かき玉汁、★お祝いいちごゼリー	さば、豚肉、鶏卵、鶏こし豆腐、かつお節、豆腐、豆乳、なると巻	牛乳、だし昆布	にんじん、糸みつば	しょうが、だいこん、えだまめ、干し椎茸、さくらげ、こんにやく、いちご	ごはん、上白糖、でん粉、三温糖	サラダ油	813 32.3 27.2 2.4
19 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐、ポークシューマイ(3個)、東松島産小松菜の海苔和え	豆腐、豚肉、鶏肉、大豆、みぞ、ほたて	牛乳、焼き海苔	にんじん、ごまつぼ	干し椎茸、きくらげ、しょうが、にんにく、長ねぎ、もやし、玉ねぎ、だけのこ	ごはん、上白糖、でん粉、小麦粉、ラード	サラダ油、ごま油	790 33.5 21.1 3.9
22 月	牛乳 ごはん	豚肉のピリ辛焼き、豆もやし、の煮物、みそけんちん汁	豚肉、油揚げ、さつま揚げ、木綿豆腐、みぞ、かつお節	牛乳、煮干し	にんじん、ピーマン、ごまつぼ	しょうが、大豆、もやし、にんにく、干し椎茸、ほうれんそう、だいこん、長ねぎ	ごはん、三温糖、じゃがいも	ごま油、サラダ油	786 32.7 26.4 2.7
23 火	牛乳 ごはん	チキンカツみそだれ、東松島産小松菜とツナの中巻サラダ、春雨スープ	鶏肉、鶏卵、みぞ、まぐろ、油漬、かつお節	牛乳、わかめ	にんじん、チンゲンサイ	もやし、コーン、きゅうり、玉ねぎ、きくらげ、はくさい、長ねぎ	ごはん、小麦粉、パン粉、きび砂糖、春雨	大豆油、ごま、ごま油	818 33.0 22.4 3.4
24 水	牛乳 減塩パン	塩焼きそば、ウィナーのケチャップがけ、海藻サラダ、コーヒー牛乳のもと	豚肉、ソーウインナー	牛乳、わかめ、昆布、ふのり、赤とさか	にんじん、ピーマン	しょうが、玉ねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、コーン、だいこん	減塩パン、焼きそば、上白糖	サラダ油	808 29.7 27.0 4.1
25 木	牛乳 ごはん	肉団子のごまだれ(4個)、ひじきと厚揚げの煮物、東松島産小松菜のみそ汁、★鉄強化ヨーグルト	鶏肉、豚肉、厚揚げ、油揚げ、木綿豆腐、みぞ	牛乳、ひじき、ヨーグルト、煮干し	にんじん、ごまつぼ	ごぼう、えだまめ、こんにやく、玉ねぎ、長ねぎ	ごはん、上白糖、でん粉、パン粉、じゃがいも	大豆油、ごま、ごま油	873 37.4 27.4 2.8
26 金	牛乳 麦ごはん	ポークカレー、大豆と小魚のごまからめ、きゅうり	鶏レバー、豚肉、大豆、いんげん豆	牛乳、スキムミルク、チーズ、かえり煮干し	にんじん、トマト	玉ねぎ、しょうが、にんにく、りんご、えだまめ、キャベツ、きゅうり、コーン	ごはん、米粒麦、じゃがいも、上白糖	サラダ油、アーモンド、大豆油、ごま、ドレッシング	879 30.8 24.8 3.1
30 火	牛乳 ごはん	白身魚フライのチリソース、コロコロポテトサラダ、東松島産チンゲン菜と卵のスープ、東松島産味噌汁	ホキ、ロースハム、絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳、味噌汁、味噌汁	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、長ねぎ、きゅうり、きくらげ、玉ねぎ、えのきたけ、コーン	ごはん、上白糖、でん粉、パン粉、ノンエッグ、マヨネーズ	大豆油、ごま油	834 27.0 28.8 3.2

※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にお問い合わせください。

今月の献立の中で、いちばん塩分量の少ない献立に「塩ecoマーク」をつけています。

