

# 1月給食だより (小学校)

あけましておめでとうございます。2023年がはじまりました。1年の計は元旦にあり。今年1年、健康な生活を送ることができるように、「はやね、はやおき、あさごはん」を基本とした生活習慣をしっかりと身につけて、きちんと体調管理をしていきましょう！

## 全国学校給食週間

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の忠愛小学校でお弁当を持ってこれることができない子どもを対象におにぎりや塩鮭、漬物を出したのが始まりとされています。

戦争で食料が少なくなり、一時中断されていましたが、アメリカから援助物資を受けて、昭和21年12月24日、東京、神奈川、千葉で給食が再開されました。これを記念して12月24日を「学校給食感謝の日」と決めましたが、冬休みと重なったため、冬休みに重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」として、給食の意義や役割について、理解や関心を深める週間としました。

☆東松島市学校給食センターでは、23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☆

## 給食週間中に使用する宮城県や東松島市の食材を紹介します

### かぐや姫

大塩で作られたお米の品種「かぐや姫」を紹介します。かぐや姫が生まれたのは、1993年です。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本の稲にそそく太陽の光が、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。粘りと甘みが強く、一粒一粒にうまさ凝縮されています。

### 海苔

昨年10月より東松島市で養殖された生海苔から作られた味付け海苔と焼きのりを給食に提供しています。パリパリとして香ばしくとてもおいしい海苔です。

### 米粉ワントン

宮城県産ひとめぼれと北海道馬鈴薯でん粉を配合した米粉ワントンです。小麦粉やグルテンを一切使用しないため、茹でても伸びたりせず、おいしいワントンです。

### さつまいも

11月から東松島市で栽培されたさつまいもを使っています。11月は、「紅あずま」という品種、12月からは「金時」という品種を使っています。ほくほくとした食感があり甘みが強く、さつまいも汁にしたり、小魚と揚げてタレでからめたりして給食で提供しています。

### 笹かまぼこ

笹かまぼこは、白身魚をすりつぶし、笹の形にして焼いたものです。宮城県は昔から漁業が盛んで、余った魚を長く保存するために考えられました。

### ～竹に雀～

旧仙台藩主伊達家の家紋「竹に雀」に描かれている笹の形に似ていたことから、「笹かまぼこ」と呼ばれるようになり旧仙台藩地域から全国へ広まっていったと言われています。

### 豚肉

ビビンバに使われている豚肉には、東松島で生育された豚肉が入っています。大塩で育てられた豚肉をオイタミートさんで加工しています。また、26日のメニューの牛タンつくねは、オイタミートさんで加工されたものを使います。

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

令和5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。

忠愛小学校は、大督寺の境内にありました。このお寺のお坊さんが、一軒一軒お経を唱えながら民家を回り、お米やお金をいただき、弁当を持ってこれない子どもたちに昼食を作りました。現在の住職の話によると、その当時の昼食の魚は、川魚が主流だったそうです。

### 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)

- 19日(木) 大塩小
- 30日(月) 赤井小
- 31日(火) 全中学校3年生



| 日   | こんだて名<br>★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<br>血や肉になる   |   | みどりのなかま<br>体の調子を整える                             |                               | きいろのなかま<br>熱や力のもとになる   |   |                                |                            |
|     |                 |                  | 1群 魚 肉 卵<br>豆 豆製品  | 2群 牛乳 乳製品<br>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<br>めん いも 砂糖  | 6群 油脂   |                                |                            |
| 10火 | 牛乳              | ごはん              | とりささみいそペフライ<br>バックソース<br>きんぴらごぼう<br>キムチとんじる                                | 鶏肉、鶏卵、<br>さつま揚げ、豚肉<br>みぞ、木綿豆腐           | 牛乳<br>あおさ粉                                      | にんじん                          | ごぼう、こんにやく<br>はくさい、だいこん<br>えのきたけ、玉ねぎ<br>長ねぎ                   | ごはん<br>小麦粉、パン粉<br>きび砂糖<br>じゃがいも                   | 大豆油、ごま<br>サラダ油                 | 624<br>32.5<br>17.5<br>2.3 |
| 11水 | 牛乳              | ていえん<br>パン       | ウイナー-のケチャップがけ<br>やきそば<br>ナタデココいりフルーツのヨーグルトあえ                               | ウイナー<br>豚肉                              | 牛乳<br>ヨーグルト                                     | にんじん<br>青ピーマン                 | もやし、玉ねぎ<br>キャベツ、しょうが<br>パインアップル、もも<br>みかん                    | 低塩パン<br>上白糖<br>焼きそば種<br>ナタデココ                     | サラダ油                           | 704<br>26.2<br>24.5<br>2.7 |
| 12木 | 牛乳              | ごはん              | あかうおのさいきょうみそやき<br>にくじゃが<br>わかめのみそしる<br>はなみかん                               | 赤魚豚肉<br>木綿豆腐、油揚げ<br>かつお節、みぞ             | 牛乳、わかめ<br>煮干し                                   | にんじん<br>ごまつな                  | 玉ねぎ、こんにやく<br>えだまめ、だいこん<br>えのきたけ、長ねぎ<br>みかん                   | ごはん<br>じゃがいも<br>きび砂糖                              | サラダ油                           | 596<br>30.1<br>15.4<br>2.1 |
| 13金 | 牛乳              | もちむぎ<br>ごはん      | ポークカレー<br>コーンフライ<br>かいそうサラダ  | 鶏レバー、豚肉<br>大豆、焼きちくわ<br>まぐろ油漬<br>ゼラチン    | 牛乳、生クリーム<br>スキムミルク<br>チーズ<br>わかめ、ふのり<br>昆布、赤とさか | にんじん<br>トマト                   | 玉ねぎ、しょうが<br>にんにく、えだまめ<br>りんご、きゅうり、コーン<br>だいこん、キャベツ           | ごはん、上白糖<br>もち麦、でん粉<br>ライ麦粉、米粉<br>じゃがいも、パン粉<br>小麦粉 | サラダ油<br>大豆油<br>マーガリン<br>ドレッシング | 729<br>24.4<br>23.9<br>2.3 |
| 16月 | 牛乳              | ごはん              | しろみさかなフライの<br>チリソースがけ<br>きりぼしだいこんのいために<br>はるさめスープ                          | ホキ、油揚げ<br>かつお節<br>ショルダーベーコン             | 牛乳  | にんじん<br>チンゲンサイ                | にんにく、しょうが<br>長ねぎ、切干大根<br>こんにやく、たまご<br>えだまめ、玉ねぎ<br>きくらげ、はくさい  | ごはん、上白糖<br>でん粉、きび砂糖<br>春雨、パン粉<br>小麦粉              | 大豆油<br>ごま油<br>サラダ油             | 603<br>22.0<br>17.6<br>2.4 |
| 17火 | 牛乳              | ごはん              | あつやきたまごのおろしあんかけ<br>ひがしまつしまさんちみほうれんそうのりあえ<br>みそけんちんじる<br>★ひがしまつしまさんだいのりなっとう | 鶏卵、かつお節<br>木綿豆腐、油揚げ<br>みぞ、納豆            | 牛乳、焼きのり<br>煮干し                                  | ちちみ<br>ほうれんそう<br>にんじん         | だいこん、もやし<br>ごぼう、長ねぎ<br>こんにやく                                 | ごはん、上白糖<br>でん粉<br>じゃがいも                           | ごま油                            | 633<br>30.0<br>19.8<br>2.7 |
| 18水 | 牛乳              | よこわり<br>まるパン     | ハンバーグのデミトソースがけ<br>アーモンドいりサラダ<br>スープスパゲティ                                   | 豚肉、鶏肉、<br>バラベーコン                        | 牛乳<br>生クリーム                                     | にんじん<br>ごまつな<br>パセリ           | 玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ、もやし<br>ぶなしめじ                          | 丸パン<br>スパゲティ<br>上白糖<br>でん粉                        | ラード<br>サラダ油<br>アーモンド<br>バター    | 667<br>25.8<br>27.6<br>3.1 |
| 19木 | 牛乳              | ごはん              | ぶりみそづけフライ<br>むすびこんぶのごもくに<br>しよやさいスープ<br>★ヨーグルト                             | ぶり、鶏肉、大豆<br>かつお節、豚肉<br>なると巻、みぞ          | 牛乳、昆布<br>ヨーグルト                                  | にんじん<br>水菜                    | えだまめ、ごぼう<br>こんにやく、キャベツ<br>玉ねぎ、もやし<br>きくらげ、長ねぎ                | ごはん<br>きび砂糖<br>パン粉、小麦粉<br>水あめ、上白糖                 | 大豆油<br>サラダ油<br>ごま油             | 678<br>26.6<br>21.6<br>2.1 |
| 20金 | 牛乳              | ごはん              | マーボーどうふ<br>ひがしまつしまさんごまつなのちゅうかあえ<br>ひがしまつしまさんさつまいも<br>こざかなのアーモンドがらめ         | 木綿豆腐、豚肉<br>大豆、みぞ                        | 牛乳、わかめ<br>かえり煮干し                                | にんじん、にら<br>ごまつな               | 干し椎茸、きくらげ<br>しょうが、にんにく<br>長ねぎ、大豆、もやし<br>きゅうり、えだまめ            | ごはん<br>きび砂糖、でん粉<br>さつまいも<br>上白糖                   | サラダ油<br>ごま油、ごま<br>アーモンド<br>大豆油 | 644<br>28.5<br>21.8<br>3.3 |
| 23月 | 牛乳              | かぐや<br>ひめ<br>ごはん | もうかさめのあますだれ<br>だいこんとぶたにくのゴマに<br>おくずかけ<br>ひがしまつしまさんあじつけのり                   | もうかさめ<br>豚肉、木綿豆腐<br>油揚げ、かつお節            | 牛乳、だし昆布<br>味付けのり                                | にんじん<br>絹さや                   | しょうが、長ねぎ<br>だいこん、こんにやく<br>えだまめ、干し椎茸<br>たけのこ                  | ごはん、上白糖<br>じゃがいも<br>まめふ、でん粉<br>小麦粉                | 大豆油<br>ごま油<br>白ごま              | 622<br>30.3<br>18.4<br>2.6 |
| 24火 | 牛乳              | ごはん              | ビビンバ(ぶたにくいためもの)<br>ビビンバ(ナムル)<br>みやぎけんさんこめこワントンのみそスープ<br>★はちみつゆずゼリー         | 豚肉、みぞ                                   | 牛乳  | ほうれんそう<br>にんじん<br>チンゲンサイ      | ぶなしめじ、たけのこ<br>にんにく、しょうが、長ねぎ<br>大豆、もやし、もやし、ゆず<br>玉ねぎ、はくさい、コーン | ごはん、きび砂糖<br>上白糖<br>米粉めんワントン<br>はちみつ、粉あめ           | ごま油、ごま                         | 582<br>26.4<br>14.1<br>2.6 |
| 25水 | 牛乳              | こめこ<br>パン        | ささかまのチーズピカタ<br>クリームシチュー<br>イートくんサラダ  | 笹かまぼこ<br>鶏卵、鶏肉                          | 牛乳、チーズ<br>スキムミルク<br>生クリーム                       | パセリ<br>にんじん<br>ブロッコリー<br>ごまつな | 玉ねぎ、もやし<br>キャベツ、きゅうり   | 米粉パン<br>小麦粉<br>じゃがいも                              | バター<br>ドレッシング                  | 612<br>29.0<br>22.3<br>2.7 |
| 26木 | 牛乳              | ごはん              | ぎゅうタンつくねのてりやき<br>もやしのピリからいため<br>いとこじる<br>りんご                               | 牛タン、豚肉<br>厚揚げ、みぞ<br>かつお節、あずき            | 牛乳、煮干し  | にら<br>にんじん                    | もやし、長ねぎ、ごぼう<br>だいこん、りんご<br>玉ねぎ、しょうが<br>こんにやく                 | ごはん、三温糖<br>でん粉、上白糖<br>さつまいも<br>パン粉                | サラダ油<br>ごま油                    | 649<br>26.1<br>20.4<br>2.8 |
| 27金 | 牛乳              | ごはん              | とりにくのりかつおあげ<br>わかめのごまあえ<br>あぶらふいりカレーはっとじる                                  | 鶏肉<br>かつお節<br>なると巻                      | 牛乳、焼きのり<br>わかめ                                  | ちちみ<br>ほうれんそう<br>にんじん         | しょうが、もやし、玉ねぎ<br>たまご、たけのこ、長ねぎ                                 | ごはん<br>でん粉、上白糖<br>はっと、あぶらふ                        | 大豆油<br>ごま                      | 628<br>30.4<br>17.2<br>2.1 |
| 30月 | 牛乳              | ごはん              | はるまき<br>チャーシューどうふ<br>チンゲンサイとたまごのスープ  | 豚肉<br>厚揚げ<br>絹ごし豆腐、鶏卵                   | 牛乳  | にんじん<br>青ピーマン<br>チンゲンサイ       | しょうが、にんにく<br>玉ねぎ、干し椎茸<br>たけのこ、きくらげ<br>えのきたけ、キャベツ             | ごはん<br>上白糖、でん粉<br>小麦粉、春雨<br>米粉、粉あめ                | 大豆油<br>サラダ油<br>ラード             | 678<br>24.4<br>28.5<br>2.5 |
| 31火 | 牛乳              | ごはん              | あげさばのカレーなんぼん<br>だいのりいそに<br>あぶらふのみそしる<br>★とうりゅうプリン                          | さば、豚肉<br>さつま揚げ、大豆<br>木綿豆腐、みぞ<br>かつお節、豆乳 | 牛乳、ひじき<br>煮干し                                   | にんじん                          | ごぼう、こんにやく<br>だいこん、えのきたけ<br>長ねぎ                               | ごはん、でん粉<br>上白糖、水あめ<br>じゃがいも<br>あぶらふ               | 大豆油<br>ごま油                     | 637<br>27.7<br>18.9<br>2.3 |

※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。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。

※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)