

# 3月 給食だより (小学校)

令和5年 3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)

- 6日(月) 中学校3年
- 8日(水) 全中学校
- 9日(木) 以降 全中学校3年
- 17日(金) 全小学校
- 20日(月) 以降 全小学校6年
- 24日(金) 西小1~5年のみ実施

## 給食室から

給食センターでは、今年度も食品や調理過程の安全に細心の注意を払い、子どもたちの喜ぶおいしい給食を毎日提供できるよう努めてきました。1月の全国学校給食週間には、各学校からイラストやメッセージ、好きな給食の絵や、感謝の気持ちを綴った心のこもったお手紙などたくさんいただきました。これらは、給食センター2階にある食育スペースに掲示させていただきます。ありがとうございます。ございました。

## 臨時休校による食材の取扱いについて

東松島市は「SDGs未来都市」に選定されており、持続可能で強靱(きょうじん)なまちづくりを目指した様々な取り組みを行っています。

給食センターでは、食品ロスを減らすための取組として、急な休校などで余剰した食材を市内の福祉施設に配布しています。2020年3月新型コロナウイルス感染拡大による全国一斉休校の際、キャンセルがでなかった食材の有効活用のため始めました。

今後も廃棄食材がでることがないよう、継続した取組を行なっていきます。

※SDGsの目標 『12:つくる責任つかう責任』



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	主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		
1水	牛乳 ミルク パン	オムレツのトマトソース ジャーマンポテト ABCパスタスープ	鶏卵,バラベーコン 鶏肉,ウインナー かつお節	牛乳 昆布だし	パセリ にんじん トマト	玉ねぎ,キャベツ だいこん,セロリー しょうが	ミルクパン 上白糖 じゃがいも マカロニ でん粉	バター サラダ油	625 23.0 26.0 2.8
2木	牛乳 むぎ ごはん	ドライカレー はるさめスープ ナタデココ入り フルーツヨーグルトあえ	豚肉,大豆 鶏レバー バラベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ トマト	玉ねぎ,にんにく しょうが,りんご きくらげ,はくさい 長ねぎ,みかん,もも パイナップル	ごはん,米麦粒 上白糖,春雨 ナタデココ	サラダ油	641 27.3 15.0 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。

## 今月の食育相談日 3月17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)

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		
3金	牛乳 ごはん	チキンソースカツ イトくんサラダ みつばのすましじり ひなあられ	鶏肉,鶏卵 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 わかめ だし昆布	ごまつな にんじん さやえんどう 糸みつば	もやし,キャベツ,きゅうり えのきたけ,干し椎茸 長ねぎ	ごはん,小麦粉 パン粉,三温糖 まめふ ひなあられ	大豆油 ドレッシング	636 29.8 17.2 2.5
6月	牛乳 ごはん	ハンバーグのおろしあんかけ わかめのツナあえ みそけんちんじり ひがしまつしまさんあじつけのり	鶏肉,豚肉,かつお節 まぐろ油漬け 木綿豆腐,油揚げ みそ	牛乳 わかめ 煮干し 味付けのり	にんじん	だいこん,きゅうり キャベツ,コーン,ごぼう 長ねぎ,こんにやく 玉ねぎ	ごはん,上白糖 でん粉,じゃがいも	ごま油 ドレッシング ラード	603 26.3 20.0 2.6
7火	牛乳 ごはん	さばのわふうカレーに ぶたにくとこんにやくのみそに かきたまじり ひがしまつしまさんいちご(2こ)	さば,豚肉,みそ 鶏卵,絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん ほうれんそう	にんにく,しょうが,玉ねぎ えだまめ,えのきたけ 干し椎茸,こんにやく 長ねぎ,いちご	ごはん きび砂糖,でん粉	ごま油	639 29.4 23.1 2.5
8水	牛乳 バター ロール	ささかまのりのりフライ パンネとツナのトマトソースに コーンクリームスープ	笹かまぼこ,鶏卵 まぐろ油漬け 鶏肉	牛乳,チーズ スキムミルク 生クリーム のり,あおさ	パセリ トマト にんじん ブロッコリー	玉ねぎ,ぶなしめじ コーン,にんにく	バター,ロールパン 小麦粉,上白糖 マカロニ,パン粉 じゃがいも	オリーブ油 バター 大豆油	682 28.2 25.8 3.3
9木	牛乳 ごはん	あかうおのあまずソース だいこんとぶたにくのゴマに こめごワントンのみそスープ	赤魚,さつま揚げ 豚肉,みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが,長ねぎ,だいこん えだまめ,玉ねぎ はくさい,コーン,にんにく	ごはん,でん粉 上白糖,きび砂糖 米粉,ワントン	大豆油 ごま油,ごま サラダ油	604 27.2 17.5 2.8
10金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 ひがしまつしまさんごまつなの ちゅうかあえ さつまいもとごさかなのあげに	木綿豆腐,豚肉 大豆,みそ	牛乳,わかめ かえり煮干し	にんじん,にら ごまつな	干し椎茸,きくらげ しょうが,にんにく 長ねぎ,大豆もやし きゅうり,えだまめ	ごはん,きび砂糖 でん粉,さつまいも 上白糖	サラダ油 ごま油,ごま アーモンド 大豆油	635 26.2 19.7 3.2
13月	牛乳 ごはん	とりにくのごまみそやき きりぼしだいこんのいために キムチとんじる	鶏肉,みそ,油揚げ かつお節,豚肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん	切干大根,こんにやく たまごたけ,えだまめ はくさい,だいこん 長ねぎ,えのきたけ 玉ねぎ,しょうが	ごはん,上白糖 きび砂糖 じゃがいも	ごま サラダ油 ごま油	602 30.3 18.5 2.4
14火	牛乳 ごはん	にくだんごのごまがらめ(3こ) きんしたまごいりはるさめサラダ あぶらふりはっじり おさかなふりかけ	鶏肉,豚肉 ロースハム 鶏卵,かつお節 いわし節,さば節	牛乳 だし昆布 青のり のり	にんじん かぼちゃ	きゅうり,もやし,だいこん ごぼう,長ねぎ,干し椎茸 玉ねぎ	ごはん,上白糖 でん粉,春雨 三温糖,パン粉 油麩,水あめ はっじり,じゃがいも	大豆油,ごま ごま油	685 26.0 21.1 2.5
15水	牛乳 よこわり まるパン	てづくりフライドチキン コロコロポテトサラダ キャベツのスープに コーヒ-ぎゅうにゅうのもと	鶏肉,ロースハム 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	しょうが,にんにく,きゅうり コーン,セロリー,キャベツ 玉ねぎ,だいこん 長ねぎ	丸パン,でん粉 じゃがいも,上白糖	ごま 大豆油 サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	623 27.4 24.8 2.7
16木	牛乳 ごはん	チャーシュー豆腐 えびシューマイ(2こ) チンゲンサイとたまごのスープ おいおいデザート★	豚肉,厚揚げ えび,絹ごし豆腐 鶏卵,たら,鶏肉 豆乳,大豆粉	牛乳	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	しょうが,にんにく,玉ねぎ 干し椎茸,たけのこ きくらげ,えのきたけ いちご	ごはん,上白糖 でん粉,小麦粉 水あめ,米粉	サラダ油 ラード	683 25.2 25.1 2.6
17金	小学校卒業式 給食なし								
20月	牛乳 ごはん	さばのしおやき にくじゃが わかめのみそしる りんご	さば,豚肉 木綿豆腐,油揚げ かつお節,みそ	牛乳,わかめ 煮干し	にんじん ごまつな	玉ねぎ,こんにやく えだまめ,だいこん えのきたけ,長ねぎ りんご	ごはん,じゃがいも きび砂糖	サラダ油	678 29.6 14.0 2.4
22水	牛乳 ていえん パン	ウィンナーのケチャップソースがけ やきそば だいこんサラダ	ウインナー,豚肉	牛乳	にんじん 青ピーマン ブロッコリー	もやし,玉ねぎ キャベツ,しょうが だいこん,コーン	低塩パン 上白糖 糖きそば種	サラダ油 ドレッシング	674 25.8 25.1 3.0
23木	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) ビビンバからみそ わかめスープ ヨーグルト★	豚肉,みそ 木綿豆腐	牛乳,わかめ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	ぶなしめじ,たけのこ にんにく,しょうが,コーン 大豆もやし,もやし 長ねぎ,えのきたけ はくさい	ごはん,きび砂糖 上白糖,三温糖 じゃがいも	ごま油 ごま	595 28.1 16.1 2.4
24金	牛乳 ごはん	じゃがいもととりにくの アーモンドがらめ ブロッコリーサラダ ひきなじる さけふりかけ	鶏肉,さけ まぐろ油漬け 木綿豆腐,油揚げ みそ,かつお節	牛乳,煮干し 昆布 のり	青ピーマン ブロッコリー にんじん	しょうが,だいこん きゅうり,はくさい,長ねぎ キャベツ	ごはん,でん粉 じゃがいも,上白糖	大豆油 アーモンド ドレッシング	612 27.6 16.2 2.3