

1月給食だより (小学校)



令和7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)
10日(金) 西小3年生
27日(月) 赤井小
30日(木) 全中学校3年生

1月献立表

今月の食育相談日
1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	こんだてめい ★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 乳製品	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 いも 砂糖	6群 油脂	食 餌 量			食 餌 回
8水	牛乳 ごはん キャラメル クリーム	とりにくのカレーフライ コールスローサラダ スープバサティ	鶏肉、鶏卵 バラベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パプリカ	キャベツきゅうり コーン 玉ねぎ ぶなしめじ	減塩パン 小麦粉・パン粉 スナック菓子 キャラメルクリーム	大豆油・バター ドレッシング ノンオイル マヨネーズ	711	29.7	26.0	2.2
9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 ひがしまつしまさんせりいりななくさいとんじり おさかなふりかけ	赤魚、豚肉、鶏肉 油揚げ、かつお節 いわし、節、みそ	牛乳 だし昆布 青のり、のり	にんじん せり かぼちゃ	玉ねぎ、こんにやく えだまめ、だいこん ごぼう、はくさい 長ねぎ、ぶなしめじ	ごはん じゃがいも きび砂糖 すいとん、水あめ	サラダ油	620	28.8	15.5	2.3
10金	牛乳 むぎ ごはん	ポークカレー かいそうサラダ だいずとごさかなのごまがらめ	鶏レバー 鶏肉、いんげん豆 焼きちくわ、大豆	牛乳、チーズ ススキミルク わかめ、ふのり 赤とさか、昆布 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 きゅうり、キャベツ コーン、えだまめ	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	674	25.0	19.5	2.8
14火	牛乳 ごはん	しろみさかなフライのピリからソース だいこんのごまそぼろに とうふとわかめのみそしる	ホキ 鶏肉、木綿豆腐 油揚げ、みそ	牛乳、わかめ 煮干し	にんじん ごま油	にんにく、しょうが 長ねぎ、だいこん えだまめ、玉ねぎ えのきたけ、こんにやく	ごはん、上白糖 でん粉、だまふ パン粉、小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	598	23.6	19.3	2.2
15水	牛乳 よこ りまる パン	ハンバーグのてりやきソース きのこペンネのクリームに ポトフスープ	豚肉、鶏肉 バラベーコン ポークウイナー	牛乳 生クリーム チーズ	ほうれんそう にんじん	玉ねぎ、ぶなしめじ しょうが、だいこん キャベツ、にんにく	丸パン 上白糖、パン粉 マカロニ じゃがいも	サラダ油 バター ラード	619	26.5	25.5	2.9
16木	牛乳 ごはん	とりにくのレモンソース もやしのピリからいため はるめスープ はなみかん	鶏肉、豚肉 バラベーコン	牛乳	にんにく チンゲンサイ	レモン、もやし 長ねぎ、玉ねぎ きくらげ、はくさい みかん	ごはん、でん粉 上白糖、春雨	大豆油 サラダ油 ごま油	608	29.7	17.3	2.5
17金	牛乳 ごはん	とうふのちゅうかに ぎょうざ（2こ） ひがしまつしまさんごまつなと ツナのちゅうかサラダ	豚肉、木綿豆腐 まぐろ油揚げ 鶏肉、大豆粉	牛乳、わかめ	にんにく ごま油 パプリカ	しょうが、だいこん はくさい、もやし コーン、きゅうり にんにく、キャベツ	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 小麦粉 ラード	サラダ油 ごま油 ラード	640	25.9	22.1	2.5
20月	牛乳 ごはん	さけフライ、バックソース ひじきとチーズのサラダ キムチとんじり	鮭、まぐろ油揚げ 豚肉、みそ 木綿豆腐	牛乳 ひき チーズ	にんじん	きゅうり、キャベツ コーン、はくさい だいこん、えのきたけ 玉ねぎ、長ねぎ	ごはん、上白糖 じゃがいも パン粉、小麦粉 ライ麦粉	大豆油 サラダ油	597	25.8	18.9	2.0
21火	牛乳 ごはん	はるめ チャーシューとうふ ひがしまつしまさん チンゲンサイとたまごのスープ	豚肉、厚揚げ 絹ごし豆腐 鶏卵、鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、にんにく 干し椎茸、だいこん えだまめ、きくらげ えのきたけ、キャベツ	ごはん、上白糖 でん粉、春雨 小麦粉、米粉 粉あめ	大豆油 サラダ油 ラード	664	23.8	27.0	2.4
22水	牛乳 こめこ パン	とりにくのピザソースやき イトくんサラダ マカロニいりコーンスープ	鶏肉 バラベーコン	牛乳、チーズ 生クリーム	トマト ごま油 にんじん パセリ	玉ねぎ、りんご、もやし キャベツ、きゅうり マッシュルーム コーン、にんにく	米粉パン じゃがいも マカロニ	オリーブ油 バター ドレッシング	631	29.9	26.1	2.5
23木	牛乳 ごはん	あつやきたまごのおろしあんかけ ひがしまつしまさんごまつなのおかあえ みそけんちんじり ★ヨーグルト さばのわふうカレーやき あぶらふりにくじゃが ひがしまつしまさんみづはのすましじり ★はちみつゆずゼリー カツオカツパックスソース	鶏卵、かつお節 木綿豆腐、油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト 煮干し	ごま油 にんじん	だいこん、もやし ごぼう、長ねぎ こんにやく	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも	ごま油	595	23.5	17.1	2.0
24金	牛乳 かぐや め ごはん	さばのわふうカレーやき あぶらふりにくじゃが ひがしまつしまさんみづはのすましじり ★はちみつゆずゼリー カツオカツパックスソース	さば、豚肉 油揚げ、絹ごし豆腐 かつお節、みそ	牛乳 だし昆布 青のり、のり	にんじん 糸みつば	しょうが、玉ねぎ こんにやく、えだまめ 白あん、えのきたけ 長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、じゃがいも きび砂糖、油揚げ はちみつゆずゼリー きざみ鮭	サラダ油	603	28.5	14.2	2.1
27月	牛乳 ごはん	だいこんと椎茸こんにやく おおくずかけ ひがしまつしまさんあじつけのり ささかまのいそあけ ひがしまつしまさんきつまいもとすきんぶのにも ひがしまつしまさんごまつなのみしる ★のひるさんだいずのなつとう	かつお 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 絹さや	だいこん、えだまめ 干し椎茸、こんにやく たけのこ、しょうが 玉ねぎ	ごはん、三温糖 だまふ、じゃがいも 上白糖、でん粉 パン粉、小麦粉	大豆油	610	25.1	19.3	2.2
28火	牛乳 ごはん	ささかまのいそあけ ひがしまつしまさんきつまいもとすきんぶのにも ひがしまつしまさんごまつなのみしる ★のひるさんだいずのなつとう	笹かまぼこ、鶏卵 油揚げ、木綿豆腐 みそ、納豆	牛乳、すき昆布 煮干し あさお粉	にんじん 小松菜	こんにやく、ごぼう 干し椎茸、えのきたけ だいこん、玉ねぎ 長ねぎ	ごはん、天ぷら粉 パン粉、きざみ鮭 さつまいも きび砂糖	大豆油 ごま油	630	27.4	20.8	2.4
29水	牛乳 ソフト パン	ソースやきそば かぼちゃコロッケ オタデココロ フルーツのヨーグルトあえ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン かぼちゃ	もやし、玉ねぎ キャベツ、しょうが みかん、いちご パインアップル、もも ブルーベリー	ソフトパン、米粉 焼きそば、だまふ 上白糖、パン粉 小麦粉、じゃがいも オタデココ	サラダ油 大豆油	693	23.8	19.6	2.8
130木	牛乳 ごはん	ぎゅうタンつくねのてりやき ひがしまつしまさんちみ ほうろくのりあえ あぶらふりにくじゃが ピリッパ（ぶたにくしためもの） ピリッパ（ナムル） みそワンダースープ ミニりんごゼリー	牛タン、豚肉 鶏肉、かつお節	牛乳 焼色、のり だし昆布	ほうれんそう ごま油 にんじん チンゲンサイ	ぶなしめじ、たけのこ もやし、きゅうり 大豆、もやし、もやし 玉ねぎ、はくさい、長ねぎ	ごはん、三温糖 でん粉、油揚げ パン粉、小麦粉 すいとん、砂糖	ヒマワリ油	623	23.9	18.5	2.4
31金	牛乳 ごはん	ぶなしめじ、だいこん こんにやく、しょうが ごま油 にんじん チンゲンサイ	豚肉、みそ	牛乳	ほうれんそう ごま油 にんじん チンゲンサイ	ぶなしめじ、たけのこ もやし、きゅうり 大豆、もやし、もやし 玉ねぎ、はくさい、長ねぎ	ごはん、三温糖 上白糖、三温糖 ワンタン りんごゼリー	ごま油 ごま	580	25.6	17.3	2.4

※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。

◎献立の中に「塩ecoマーク」がついている日は
塩分量が少ない献立の日です。
健康のために薄味を心がけましょう。



給食週間中の郷土食や地場産食材を紹介します

おくずかけ

おくずかけは、宮城県産の郷土食で、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、うーめんを入れたり、豆豉や油麩を入れたりします。県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。

はっと汁

小麦粉で作った薄い生地を入れて食べる汁料理です。具材は、地域によって異なります。「はっと」の語原は諸説あり、冬至の大名が「こんなに美味しい物を農民に食べさせるのは、ご法度だ!!」といったからという説もあります。宮城県の郷土食です。

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、昔から漁業が盛んだったので、余った魚を長く保存するために考えられました。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」と名付けられた言われています。

かぐや姫ごはん

大塩で作られたお米の品種「かぐや姫」です。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。粘りと甘みが強く、一粒一粒にうまさ凝縮されています。

牛タン

仙台の名物といえば「牛タン」があげられます。牛タンは、戦後食料不足の時に、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。給食では牛タンつくねをオタミットさんに、減塩バージョンで作ってもらいました。

油麩

油麩は、宮城県登米市に古くから伝わる食材で、小麦のたんばく質「グルテン」を植物油で揚げたて作る、全国でも珍しい「揚げ麩」です。豚肉の代わりに使った「油麩丼」が有名ですが、給食では、はっと汁やみそ汁、肉じゃがに入れたりして、おいしく食べています。

1/10 東松島産せり、今年も登場



宮城県のせりは、江戸時代から栽培されている特産品の一つで、全国1位の生産量があります。名取市や、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。今月の七草はと汁に使われているせりは、東松島市の大塩地区で作られたものです。

学校給食週間