

3月給食だより（小学校）



今年度の給食もあと少しで終わります。元気に学校生活を送ることができましたか？3月は、1年のまとめの時期です。学校での生活を振り返り、進級、進学に向けて自分の生活を整える準備期間にしましょう。

令和7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）
4日（火） 全中学校3年生
6日（木） 全中学校
12日（水） 大曲小6年生・赤井小6年生
赤井南小6年生
19日（水） 全小学校

全国学校給食週間



1月24日から30日までは、全国学校給食週間でした。週間を挟んで、給食センターでは、全小学校1年生の学級に給食訪問をしました。給食ができるまでをお話したり、調理で使う道具を持参して使う方を見てもらったりしました。子ども達が一生懸命配缶している様子を見たり、嫌いだけでもやし1本食べられたよと、そっとささやく子どもとお話したり、とても楽しい時間を過ごすことができました。引き続き、安全で美味しい給食を提供していきます。

メッセージ
やイラスト
ありがとう
ございます



各学校からイラストやメッセージなどをいただきました。たくさんの方の元気が出るメッセージをありがとうございました。今年も、給食川柳などもあり、ひねりが効いていて感心させられる一句もありました。給食センター職員で読ませていただいた後に、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！



3月こんだてひょう

今月の食育相談日
3月19日（水）

「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			おもな食品名と体の中でのほたらき								※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)	
				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	たんぱく質(g)	脂 質(g)		
★は各校配送													
3月	牛乳	わかめ ごはん	はながたとうふハンバーグてりやきソース れんこんとえだまめのサラダ はるさめスープ ミニももゼリー	鶏肉、豆腐、おから まぐろ油漬け バラベーコン	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	れんこん、キャベツ きゅうりえだまめ、にんにく 玉ねぎきくらげしょうがはくさい、 長ねぎ 、もも	ごはん 、上白糖 でん粉、春雨	ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	582	18.7		
4火	牛乳	ごはん	さばのしおやき にくじゃが たまごいりはくさいスープ	さば、豚肉、鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ、こんにやく えだまめ、えのきたけはくさい	ごはん じゃがいも きび砂糖 でん粉	サラダ油	645	27.9		
5水	牛乳	こめこ きなこ パン	てづくりフライドチキン イトくんサラダ スープスバゲティ	鶏肉 バラベーコン	牛乳 生クリーム	ごまつな にんじん	しょうがにんにく 長ねぎ 、もやし きゅうり、玉ねぎ、レモン ぶなしめじ、キャベツ	米粉きなこパン でん粉 スバゲティ	ごま、大豆油 バター ドレッシング	654	31.4		
6木	牛乳	ごはん	じゃがいもとりにくのアーモンドあえ ごぼうのちゅうかサラダ ひきなのみそしる	鶏肉、ロースハム 木綿豆腐、油揚げ みぞ	牛乳、煮干し	ピーマン にんじん	しょうが、ごぼう コーン、きゅうり だいこんはくさい 長ねぎ	ごはん 、でん粉 じゃがいも、上白 糖三温糖、まめふ	大豆油 アーモンド ごま油 ごま	650	28.3		
7金	牛乳	ごはん	さけフライ/バックソース きりぼしだいこんのいために キムチとんじる ★ヨーグルト	さけ、さつま揚げ 豚肉、 みぞ 木綿豆腐 かつお節	牛乳 ヨーグルト	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 えのきたけ、玉ねぎ 長ねぎ	ごはん 、きび砂糖 じゃがいも、ライ麦 パン粉、小麦粉	大豆油 サラダ油	667	27.7		
10月	牛乳	ごはん	あつやきたまごのおろしあんかけ ほうれんそうのごまあえ あぶらふいりはっとじる ★のびるさんだいずのなっとう とりにくのレモンソース	鶏卵、かつお節 鶏肉、納豆	牛乳、わかめ だし昆布	ほうれんそう ごまつな にんじん	だいこん、もやし ごぼう、 長ねぎ まいたけ	ごはん 、上白糖 でん粉、油麩 はっと	ごま	656	29.5		
11火	牛乳	ごはん	マカロニサラダ とうふとわかめのみそしる ひがしまつしまさんあじつけのり インディアンやきそば	鶏肉、ロースハム 木綿豆腐、油揚げ みそ	牛乳、わかめ 煮干し のり	にんじん ごまつな	レモン、きゅうり キャベツ、玉ねぎ えのきたけ、コーン	ごはん 、でん粉 上白糖、きび砂糖 まめふ、マカロニ	大豆油 ノンエック マヨネーズ	649	30.3		
12水	牛乳	げん えん パン	ポークシューマイ（2こ） かいそうサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	豚肉、焼きちくわ 鶏肉、ほたて	牛乳、わかめ 昆布、ふのり 赤とさか	にんじん ピーマン	もやし、玉ねぎ キャベツ、しょうが きゅうり、だいこん にんにく	減塩パン 焼きそば 砂糖、小麦粉 でん粉	サラダ油 ラード ドレッシング	631	25.8		
13木	牛乳	ごはん	しろみさかなフライのチリソース きんぴらごぼう ひがしまつしまさんチンゲンサイとたまごのスープ ひがしまつしまさんいちご（2こ）	ホキ、さつまあげ 絹ごし豆腐 鶏卵、鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく、しょうが 長ねぎ 、ごぼう、 いちご きくらげ 、こんにやく 玉ねぎ、えのきたけ	ごはん 、上白糖 でん粉、きび砂糖 パン粉、小麦粉	大豆油 ごま油 サラダ油 ごま	603	22.9		
14金	牛乳	ごはん	ドライカレー わかめスープ ナタデココいりフルーツの ヨーグルトあえ	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、コーン しょうがりんご、もも もやし、えのきたけ、いちご 長ねぎ 、バインアップル みかん、ブルーベリー	ごはん 、上白糖 じゃがいも ナタデココ	サラダ油	604	27.4		
17月	牛乳	ごはん	あかうおのあまずだれ だいこんとぶたにくのゴマに あぶらふのみそしる きよみオレンジ	赤魚、豚肉 木綿豆腐、 みぞ	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな	長ねぎ 、しょうがはくさい だいこん、えだまめ えのきたけ、玉ねぎ こんにやく、清見オレンジ	ごはん 、でん粉 上白糖 じゃがいも、油麩	大豆油 ごま油 ごま	629	27.7		
18火	牛乳	ごはん	セルフチャーハンのぐ ひがしまつしまさん ごまつな とツナのちゅうかサラダ みそワントンスープ ★おいしいデザート	豚肉、えび、鶏卵 まぐろ油漬け みぞ 、かつお節 豆乳、大豆粉	牛乳、わかめ だし昆布	にんじん、 ごまつな パプリカ チンゲンサイ	玉ねぎ、 長ねぎ 、コーン グリーンピース、もやし、レモン きゅうり、にんにく、いちご 大豆もやし、はくさい	ごはん 、きび砂糖 上白糖、ワندان 麦芽糖、水あめ 米粉	サラダ油 ごま油	661	27.6		
19水	牛乳	しょうがっこうそつぎょうしき											
21金	牛乳	ひがし まつしま さん もちむぎ ごはん	ハッシュドポーク ハムチーズピカタ コールスローサラダ	鶏レバー、豚肉 鶏卵、ハム かつお節	牛乳、チーズ 生クリーム だし昆布	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース ぶなしめじ、キャベツ きゅうり、コーン にんにく	ごはん 、 もち麦 じゃがいも 砂糖、でん粉	サラダ油 でん粉 ドレッシング	662	21.6		

※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へ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。
健康のために薄味に心がけましょう。

塩eco＝減塩

