

2月給食だより (中学校)



令和7年 2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）

3日（月） 二中3年生
5日（水） 二中3年生
7日（金） 大塩小1年・2年生
南小1年・2年・3年生
10日（月） 宮野森小
20日（木） 二中1年・2年生
21日（金） 大塩小6年生

2月 献立表

今月の食育相談日
2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	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
							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	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 きのこ 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 食 塩g
3月	牛乳	ごはん	厚焼玉子のそぼろあんかけ 東松島産ちちみほうれん草の おかか和え カレーはっと汁	鶏卵,とり肉 かつお節,ぶた肉 油揚げ	牛乳				ほうれんそう ごまつな にんじん	もやし,たまねぎ 干し椎茸,ぶなしめじ 長ねぎ	ごはん,上白糖 でん粉,あぶらふ はっと	サラダ油	776 28.8 18.4 2.6
4火	牛乳	ごはん	いわし香味フライ/バックソース 炒めビーフン ごま入りもやしスープ 黒糖福豆	いわし,たら,イカ ぶた肉,とり肉 みそ,大豆	牛乳				にんじん ピーマン にら	しょうが,もやし たまねぎ,コーン ぶなしめじ,葉ねぎ	ごはん,ビーフン じゃがいも,でん粉 パン粉,小麦粉 砂糖,黒糖	大豆油 ごま油 サラダ油 ごま	817 30.2 22.2 2.5

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
							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 食 塩g
5水	牛乳	ミルクパン	とり肉のマスタード焼き ペンネのナポリタンソテー コーンクリームスープ	とり肉,ロースハム バラベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ 生クリーム				にんじん パプリカ ブロッコリー トマト	たまねぎ,ぶなしめじ コーン,にんにく	ミルクパン 上白糖 マカロニ じゃがいも	サラダ油 バター ノンエッグ マヨネーズ	874 41.4 31.1 4.4
6木	牛乳	ごはん	もうかざめのねぎソース 肉じゃが 豆腐とわかめのみそ汁	もうかざめ,ぶた肉 木綿豆腐,油揚げ みそ	牛乳,わかめ 煮干し				にんじん ごまつな	長ねぎ,たまねぎ こんにゃく,えだまめ だいこん,えのきたけ しょうが	ごはん,きび砂糖 じゃがいも まめふ でんぷん	大豆油 ごま油,ごま サラダ油	796 33.8 22.5 2.9
7金	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 大根サラダ 東松島産さつま芋と小魚のごまがらめ	豆腐,ぶた肉 大豆,みそ	牛乳 かえり煮干し	〇イート給食の日〇			にんじん にら ブロッコリー	たけのこ,干し椎茸 きくらげ,しょうが 長ねぎ,にんにく だいこん,コーン えだまめ	ごはん,上白糖 でん粉,三温糖 さつまいも	サラダ油 ごま油 アーモンド 大豆油,ごま ドレッシング	811 30.1 22.6 3.3
10月	牛乳	ごはん	春巻き もやしのピリ辛炒め 春雨スープ はるか	ぶた肉 バラベーコン	牛乳				にら,にんじん チンゲンサイ	もやし,長ねぎ,たまねぎ きくらげ,はくさい キャベツ,しょうが はるか	ごはん,上白糖 春雨,でん粉 小麦粉,米粉 粉あめ	大豆油 サラダ油 ラード	833 23.6 28.6 2.7
12水	牛乳	チョコチップパン	豆腐ハンバーグ照り焼きソース バターコーンポテト ABCパスタスープ	豆腐,バラベーコン とり肉 ポークウインナー	牛乳				にんじん	たまねぎ,コーン しょうが,はくさい だいこん,セロリー	チョコレートパン 上白糖,でん粉 じゃがいも マカロニ,パン粉 小麦粉	バター サラダ油 ラード	868 29.1 39.0 3.5
13木	牛乳	ごはん	笹かまの南部揚げ イートくんサラダ 玉ねぎのみそ汁 ★のびる産大豆の納豆	笹かまぼこ,鶏卵 木綿豆腐,油揚げ みそ,納豆	牛乳 煮干し				にんじん ごまつな	もやし,キャベツ きゅうり,たまねぎ えのきたけ,だいこん	ごはん,天ぷら粉 じゃがいも まめふ	ごま 大豆油 ドレッシング	784 31.6 23.7 2.6
14金	牛乳	むぎごはん	ポークカレー ハート型さつま芋コロツケ ブロッコリーサラダ	鶏レバー,ぶた肉 いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ				にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ,しょうが にんにく,グリーンピース りんご,だいこん きゅうり,コーン	ごはん,米粒麦 じゃがいも さつまいも,砂糖 水あめ,小麦粉 でん粉,パン粉	サラダ油 大豆油 ドレッシング	915 25.8 24.4 3.0
17月	牛乳	ごはん	さばのごま風味焼き コロコロポテトサラダ キムチ豚汁 東松島産味付けのり	さば,みそ ロースハム ぶた肉,木綿豆腐	牛乳 味付けのり				にんじん	しょうが,長ねぎ,きゅうり コーン,はくさい だいこん,えのきたけ たまねぎ	ごはん,上白糖 じゃがいも	ごま サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	791 33.1 25.3 2.9
18火	牛乳	ごはん	肉団子の甘酢がらめ4個 とり肉と大根の炒り煮 わかめスープ お魚ふりかけ	ぶた肉,とり肉 木綿豆腐 かつお節,いわし節	牛乳,わかめ 青のり,のり				にんじん かぼちゃ	しょうが,だいこん えだまめ,もやし えのきたけ,コーン 長ねぎ,玉ねぎ にんにく	ごはん,上白糖 でん粉,パン粉 じゃがいも 水あめ	大豆油 サラダ油 ごま	787 32.7 22.6 3.4
19水	牛乳	背割りソフトパン	ミートサンド 東松島産チンゲン菜と卵のスープ フルーツのヨーグルト和え	ぶた肉,鶏レバー 大豆,絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳,チーズ ヨーグルト				にんじん ピーマン チンゲンサイ トマト	たまねぎ,きくらげ えのきたけ,みかん パインアップル,黄桃 いちご,ブルーベリー にんにく	ソフトパン,上白糖 でん粉,ゼリー	サラダ油	771 35.6 25.7 4.2
20木	牛乳	ごはん	とり肉の塩唐揚げ ひじきと厚揚げの煮物 おくずかけ	とり肉,厚揚げ 木綿豆腐,油揚げ かつお節	牛乳,ひじき だし昆布				にんじん 絹さや	しょうが,ごぼう えだまめ,こんにゃく 干し椎茸,たけのこ にんにく	ごはん,でん粉 上白糖,まめふ じゃがいも	ごま油 大豆油	805 37.7 22.5 2.5
21金	牛乳	ごはん	あじフライ/バックソース 東松島産小松菜とツナの中華サラダ みそワタナスープ ★りんごゼリー	あじ,まぐろ油漬け ぶた肉,みそ	牛乳,わかめ				にんじん ごまつな	もやし,コーン,きゅうり たまねぎ,はくさい 長ねぎ,りんご にんにく	ごはん,きび砂糖 上白糖,ワタナ ゼリー,パン粉 小麦粉	大豆油 ごま油	806 28.2 21.2 2.9
25火	牛乳	ごはん	ちくわのいそべ揚げ 大根のそぼろ煮 東松島産水菜のかきたま汁 角チーズ	ちくわ,とり肉 かつお節,鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳,だし昆布 チーズ あおさ粉				にんじん みずな	しょうが,こんにゃく だいこん,えだまめ ぶなしめじ,はくさい	ごはん,上白糖 でん粉,小麦粉	大豆油 サラダ油	800 34.0 24.9 2.9
26水	牛乳	減塩パン	塩焼きそば ウインナーのケチャップかけ 海藻サラダ	ぶた肉 ポークウインナー 焼きちくわ	牛乳,赤とさか わかめ,ふのり こんぶ				にんじん ピーマン ブロッコリー	しょうが,たまねぎ もやし,キャベツ だいこん,コーン	減塩パン 焼きそば麺 上白糖	サラダ油 ドレッシング	764 31.0 27.3 3.9
27木	牛乳	ごはん	カツオカツ/バックソース きんぴらごぼう 油麩のみそ汁	かつお,とり肉 さつま揚げ 木綿豆腐,みそ	牛乳 煮干し				にんじん ごまつな	ごぼう,こんにゃく えのきたけ,だいこん たまねぎ,しょうが	ごはん,きび砂糖 じゃがいも,油麩 砂糖,パン粉 小麦粉,でん粉	大豆油 ごま サラダ油	779 26.7 22.8 2.4
28金	牛乳	ごはん	ヤンニョムチキン 春雨サラダ 大根のスープ煮 ★ヨーグルト	とり肉 ロースハム	牛乳 ヨーグルト				にんじん ほうれんそう パセリ	しょうが,長ねぎ,きゅうり もやし,セロリー だいこん,たまねぎ はくさい,にんにく	ごはん,でん粉 上白糖,春雨 三温糖	大豆油 ごま油 サラダ油	841 34.8 19.6 3.1

※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

