

# 3月給食だより (中学校)

令和2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。

今年度も残すところ、あとひと月となりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。また、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

## 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)

- 2日(月) 西小特支
- 4日(水) 全中学校3年
- 6日(金) 全中学校
- 9日(月)以降 全中学校3年生
- 19日(木) 全小学校
- 23日(月) 全小学校6年生

3年生のみなさんへ

卒業しても学んだことを  
忘れないで、取り組んで  
いってください。

「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)

# こんだて

※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)

日	こんだてめい ★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,大豆製品	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		
2月	牛乳	ごはん	ロースとんかつ ツナサラダ みそけんちん汁 さけるチーズ	まぐろ,油漬け 木綿豆腐,みそ かつお節 豚肉,大豆粉	牛乳 わかめ 煮干し チーズ	にんじん	キャベツ,きゅうり ごぼう,だいこん 長ねぎ,こんにゃく	ごはん,パン粉 三温糖,小麦粉 じゃがいも	白絞油 ごま油 ごま	887 34.0 30.8 3.2
3月	牛乳	五目 ごはん	ぶりの照り焼き 結び昆布の五目煮 みつばのすまし汁 ひなまつりデザート★	ぶり,鶏肉 大豆,油揚げ かつお節 絹ごし豆腐	牛乳 昆布 だし昆布	にんじん 糸みつば きぬさや	しょうが,えだまめ ごぼう,こんにゃく えのきたけ,たけのこ 干し椎茸,長ねぎ 黄桃	ごはん,もち米 上白糖,でん粉 きび砂糖 花魁	サラダ油	809 63.6 23.2 3.9
4月	牛乳	メロン パン	鶏肉のハーベキューソース きのこペンネのクリーム煮 野菜スープ	鶏肉 ショルダーベーコン 豚肉	牛乳 生クリーム 粉チーズ	ほうれんそう にんじん	玉ねぎ,にんにく りんごジュース ぶなしめじ,キャベツ セロリー,しょうが	メロンパン はちみつ きび砂糖 ペンネ,マカロン じゃがいも	サラダ油 バター	928 33.2 36.5 3.4
5月	牛乳	麦ごはん	大豆と小魚のごまがらめ ブロッコリーサラダ ポーカレ ミニパフェ★	大豆,豚肉 いんげん豆 鶏卵	牛乳 かえり煮干し スキムミルク チーズ	ブロッコリー にんじん	えだまめ,キャベツ しょうが,にんにく グリーンピース,玉ねぎ りんごピューレ,きゅうり いちごピューレ	ごはん,小麦粉 米粒麦 上白糖 じゃがいも	アーモンド 白絞油 ごま サラダ油	985 31.3 29.4 2.8
9月	牛乳	ごはん	サワラ磯辺フライ 筑前煮 豆腐スープ デコボン	鶏肉,なると巻 さわら,かつお節 バラベーコン 絹ごし豆腐	牛乳 だし昆布 あおさ粉	にんじん きぬさや	ごぼう,たけのこ 干し椎茸,こんにゃく れんこん,はくさい きくらげ,長ねぎ デコボン	ごはん,パン粉 小麦粉 きび砂糖	白絞油 ごま油	836 30.1 23.6 2.4
10月	牛乳	ごはん	チーズ入り笹かまのピカタ 肉じゃが キャベツと油揚げの味噌汁 りんごゼリー★	笹かま,鶏卵 豚肉,油揚げ かつお節,みそ 木綿豆腐	牛乳 あおさ粉 煮干し チーズ	にんじん	玉ねぎ,こんにゃく えだまめ,キャベツ 長ねぎ りんご果汁	ごはん 小麦粉 じゃがいも きび砂糖	サラダ油	809 34.8 18.5 3.2
11月	牛乳	米粉パン	ポーシューマイ(3こ) 大根サラダ やきそば	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 青ピーマン	だいこん,コーン もやし,玉ねぎ キャベツ,しょうが	米粉パン 小麦粉 焼きそば麺 でん粉,砂糖	サラダ油	875 35.2 23.9 4.4
12月	牛乳	ごはん	ポテトと鶏レバーのケチャップ和え 小松菜の和え物 茎わかめのスープ ヨーグルト★	鶏レバー	牛乳 きざみのり きわかめ ヨーグルト	ごまつな にんじん 小ねぎ	えだまめ,もやし キャベツ,しょうが えのきたけ	ごはん じゃがいも でん粉 上白糖	白絞油 ごま油	812 25.3 18.9 2.9
13日	牛乳	ごはん	鮭のバターしょうゆ焼き ひじきの炒り煮 のっぺい汁 納豆★	さけ,油揚げ かつお節 さつま揚げ 納豆	牛乳 ひじき だし昆布	にんじん	大豆もやし こんにゃく,長ねぎ えだまめ,ごぼう だいこん,はくさい	ごはん きび砂糖 じゃがいも でん粉	サラダ油 バター	837 38.9 23.4 3.0
16日	牛乳	ごはん	大学芋(3こ) イトくんサラダ マーボー豆腐	木綿豆腐 豚肉 みそ 大豆	牛乳	ごまつな にんじん にら	もやし,キャベツ きゅうり,干し椎茸 しょうが,にんにく 長ねぎ	ごはん さつまいも 上白糖 きび砂糖 でん粉	白絞油 ごま サラダ油 ごま油	837 30.0 21.8 3.8
17日	牛乳	ごはん	さばの塩焼き 茎わかめの炒り煮 豚汁	さば,油揚げ かつお節,豚肉 木綿豆腐,みそ	牛乳 きわかめ 煮干し	にんじん	干し椎茸,長ねぎ こんにゃく,ごぼう 大豆もやし だいこん,はくさい	ごはん きび砂糖 じゃがいも	サラダ油	833 32.9 27.7 2.7
18日	牛乳	パン	宮城県産豚味噌カツ 【デンマーク料理】ピクセメズ 【ギリシャ料理】レビシスア 鉄強化ヨーグルト★	豚肉,ウインナー バラベーコン ひよこまめ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	玉ねぎ,セロリー キャベツ,コーン	ミルクパン じゃがいも パン粉 砂糖	白絞油 バター オリーブ油	890 30.8 35.8 3.5
19日	牛乳	麦ごはん	ビビンバ(豚肉炒め物) (ナムル) 塩ワタンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	ほうれんそう にんじん 小ねぎ	ぶなしめじ,たけのこ にんにく,しょうが 大豆もやし はくさい,もやし	ごはん,米粒麦 きび砂糖 上白糖 ワタン	ごま油 ごま	776 33.7 17.0 3.5
23日	牛乳	ごはん	まぐろのかりん揚げ もやしのピリ辛炒め みつばと卵のスープ	まぐろ 豚肉,鶏卵 木綿豆腐	牛乳	にら にんじん 糸みつば	もやし,長ねぎ えのきたけ きくらげ	ごはん 中ざら糖 上白糖 でん粉	白絞油 サラダ油	807 41.4 21.5 3.1

※都合により献立を変更する場合があります。太字斜体の食品は、東松島市の地場産物です。

※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。