

3月給食だより (中学校)



令和6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)
5日(火) 全中学校3年生
7日(木) 全中学校
19日(火) 全小学校

3月献立表

今月の食育相談日
3月19日(火)

「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 豆腐製品	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	脂質g	食塩相当量g
1金	牛乳 わかめ ごはん	花型豆腐ハンバーグ照焼ソース 結び昆布の五目煮 東松島産三つ葉と卵のスープ ひなあられ	おから,鶏肉,大豆 かつお節,鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳 昆布,わかめ	にんじん 糸みつば	えだまめ,ごぼう こんにやく,干し椎茸 きくらげ,はくさい たまねぎ,にんにく しょうが	ごはん,上白糖 でん粉,きび砂糖 ひなあられ	サラダ油	780 32.8 19.2 3.3	
4月	牛乳 ごはん	ソースチキンカツ 大根のそぼろ煮 わかめスープ ★お祝いデザート	鶏肉,鶏卵,豚肉 木綿豆腐,豆乳 大豆	牛乳,わかめ	にんじん	しょうが,こんにやく だいこん,えだまめ もやし,えのきたけ コーン,長ねぎ,いちご	ごはん,小麦粉 パン粉,きび砂糖 上白糖,米粉 じゃがいも 水あめ	大豆油 サラダ油	913 37.3 25.7 3.5	
5火	牛乳 ごはん	さわらの竜田揚げ イトくんサラダ 油麩入りはっと汁 角チーズ	さわら 鶏肉 かつお節	牛乳 だし昆布 チーズ	にんじん	もやし,キャベツ きゅうり,だいこん ごぼう,長ねぎ ぶなしめじ,しょうが	ごはん,はっと でん粉,油麩	大豆油 ドレッシング	812 32.3 22.0 2.4	
6水	牛乳 減塩 パン	インディアン焼きそば オムレツのきのこソース フルーツのヨーグルト和え	豚肉 鶏卵	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん ピーマン かぼちゃ	もやし,たまねぎ キャベツ,しょうが ぶなしめじ,みかん パインアップル,黄桃 オレンジ,りんご	減塩パン, 焼きそば種 上白糖,でん粉	サラダ油 大豆油	864 31.0 24.6 3.6	
7木	中学校卒業式									
8金	牛乳 ごはん	中華飯 ポークシュウマイ3個 海藻サラダ	豚肉,うずらの卵 いか,えび	牛乳 昆布,ふのり わかめ あかとさか	にんじん さやえんどう	たまねぎ,はくさい 干し椎茸,たけのこ しょうが,もやし きゅうり,キャベツ だいこん	ごはん 上白糖,でん粉 小麦粉	ごま油 ラード ドレッシング	810 38.4 23.5 4.2	
11月	牛乳 ごはん	もうがざめのパンバンジーソース 肉じゃが 白菜のみそ汁 清見オレンジ	もうがざめ 豚肉,油揚げ 木綿豆腐,みそ	牛乳 煮干し	にんじん	しょうが,長ねぎ たまねぎ,こんにやく えだまめ,はくさい だいこん,えのきたけ 清見オレンジ	ごはん,上白糖 じゃがいも きび砂糖 でん粉	大豆油 ごま油,ごま サラダ油	802 34.0 21.6 3.0	
12火	牛乳 ごはん	鶏肉のごまみそ焼き 春雨の炒め物 チンゲン菜と卵のスープ ミニりんごゼリー	鶏肉,みそ,豚肉 絹ごし豆腐,鶏卵	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが,キャベツ もやし,干し椎茸 きくらげ,玉ねぎ えのきたけ,りんご	ごはん,上白糖 春雨,きび砂糖 でん粉	ごま,ごま油 サラダ油	764 32.7 19.3 2.9	
13水	牛乳 米粉 パン	かぼちゃコロッケ 東松島産小松菜とコーンのサラダ スープバゲティ	まぐろ油漬け バラベーコン	牛乳 生クリーム	かぼちゃ ごまつな パプリカ にんじん パセリ	もやし,コーン きゅうり,たまねぎ ぶなしめじ	米粉パン,砂糖 スバゲティ 小麦粉,パン粉 じゃがいも でん粉	大豆油 バター サラダ油 ドレッシング	849 30.6 31.4 3.9	
14木	牛乳 ごはん	赤魚の照焼き きんぴらごぼう おくずかけ ★東松島産大豆の納豆	赤魚,豚肉 さつま揚げ 木綿豆腐,油揚げ かつお節,納豆	牛乳 だし昆布	にんじん さやえんどう	ごぼう,こんにやく 干し椎茸,たけのこ しょうが	ごはん,きび砂糖, じゃがいも まめふ,上白糖 でん粉	ごま サラダ油	795 39.0 20.3 2.6	
15金	牛乳 麦 ごはん	ポークカレー 大豆と小魚のごまがらめ イタリアンサラダ	鶏レバー,豚肉 いんげん豆,大豆	牛乳 スキムミルク チーズ かえり煮干し	にんじん ブロッコリー パプリカ 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,えだまめ キャベツ,きゅうり コーン	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	918 31.8 26.8 3.9	
18月	牛乳 ごはん	さばの塩焼き 豚肉とこんにやくのみそ炒め かき玉汁 東松島産いちご2個	さば,大豆,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 ごまつな	しょうが,にんにく 玉ねぎ,えだまめ えのきたけ,干し椎茸 長ねぎ,いちご こんにやく	ごはん でん粉 きび砂糖	ごま油	842 36.8 30.4 2.9	
19火	牛乳 ごはん	豚肉の生姜焼き 東松島産小松菜の中華和え キムチ豚汁 お魚ふりかけ	豚肉,みそ 木綿豆腐 さば節,かつお節 いわし節	牛乳,わかめ 昆布,青のり のり	ごまつな にんじん かぼちゃ	しょうが,大豆もやし きゅうり,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 はちみつ きび砂糖,水あめ じゃがいも でん粉	ごま,ごま油 サラダ油	770 32.9 24.3 3.5	
21木	牛乳 ごはん	白身魚フライピリ辛ソース 春雨サラダ キャベツのスープ煮 ★ヨーグルト	ホキ ロースハム 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん, パセリ	きゅうり,もやし セロリー,しょうが キャベツ,たまねぎ	ごはん,三温糖 春雨,じゃがいも パン粉,小麦粉 でん粉	大豆油 ごま,ごま油 サラダ油	855 29.1 21.8 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。

今月の献立の中で、いちばん塩分量の少ない献立に「塩ecoマーク」をつけています。



メッセージやイラストありがとうございます

1月の全国学校給食週間の際に、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。
「好きな給食のメニューは〇〇です!」「苦手だった野菜が食べられるようになりました!」「給食センターのみなさんいつもありがとうございます!」「がんばってください!」など、たくさんの元気が出るメッセージをありがとうございました。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!

