

1月給食だより (小学校)



令和8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、各学校のおたり等をご確認ください】

16日(金) 二中
19日(月) 宮野森小5年生
27日(火) 西小5年生
29日(木) 全中学校3年生



新年あけましておめでとうございます。今年度も、残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠くなるような魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。本年もよろしくお願いたします。



1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

給食週間中は、郷土料理や地場産
食材がたくさん登場します！

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

26日

「かくや姫ごはん」

大塩で作られたお米の品種「かくや姫」です。冷害で壊滅したササニシキの田んぼに3本の稲が残りていました。雲の切れ間から3本の稲にそく太陽の光が、まるでおとぎ話の「かくや姫」のようだったことから名付けられました。粘りと甘みが強く、一粒一粒にうまさを感じられます。

「牛タン」

仙台の名物である牛タンを使ったつくねを今年もオイタミートさんに作ってもらいます。給食用に減塩にしています。

「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、昔から漁業が盛んなので、余った魚を長く保存するために考えられました。旧仙台南伊達家の家紋「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」と名付けられたと言われています。

「白土温麺」

宮城県白石市発祥の、油を使わずに作る小麦粉と塩水だけで作られた麺です。そうめんよりも短く、胃に優しく消化が良いのが特徴です。

27日

「おくすかけ」

宮城県の郷土料理です。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、とろみ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、豆麩や油麩を入れたりします。

「納豆」

東松島市の野菜で作られている納豆で、粒が大きく豆がやわらかく甘みがあるのが特徴です。

28日

「米粉パン」

宮城県産の「ひとめぼれ米」と宮城県産シラネコムギや夏黄金の小麦粉を使用した小麦粉で作られたパンです。お米の甘みとモチモチした食感特徴です。

「長ねぎ」

東松島市で作られた長ねぎをマーボー豆腐に使用します。

「さつまいも」

東松島市で作られたさつまいもを、小魚のごまがらみに使用します。

30日

「くじら」

昔の給食といえは「くじらの竜田揚げ」と言われるほど定番メニューだったそうです。昭和20年~40年代の食糧難だったころ、豚肉や鶏肉がたくさん出回ってなかったで、くじら肉は栄養価の高い安価な食材として庶民の食生活を支えてきました。

「油麩」「はっと汁」

油麩は、宮城県登米市に古くから伝わる食材です。また、小麦粉で作った生地を薄くのばした「はっと」を入れた汁料理は、宮城県の郷土料理です。

「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)

1がつ こんだてひょう

今月の食育相談日
1月19日(月)

| 日 | <div></div> <div>こんだてめい</div> <div>★は各校配送</div> | | | おもな食品名と体の中でのたらし | | | | | | ※栄養価の表示 | |
|------|---|-------------------|---|--|--------------------------|--------------------------------|--|--|--------------------------|----------------------------|--------|
| | | | | あかのなま 血や肉になる | みどりのなま 体の調子を整える | | きいろのなま 熱や力のもとになる | | エネルギー(kcal) | | |
| | | | | 1群 魚 肉 卵 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 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) |
| 8 木 | 牛乳 | ごはん | あかうおのさいきょうみそやき ちくぐんに ななくさすいとんじる ★アセロラミルク | 赤魚 みそ 鶏肉 豆腐 さつま揚げ かつお節 油揚げ | 牛乳 だし昆布 | にんじん 絹さや 水菜 せり | ごぼう たけのこ 干し椎茸 ごんにゃく れんこん だいこん はくさい ぶなしめじ 長ねぎ アセロラ | ごぼん さといも きび砂糖 すいとん ゼリー | サラダ油 ごま油 | 619 28.1 14.4 2.0 | |
| 9 金 | 牛乳 | ごはん | ドライカレー わかめスープ 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 寒天 ヨーグルト | にんじん ピーマン トマト | 玉ねぎ しょうが にんにく りんご コーン えのきたけ はくさい 長ねぎ 黄桃 みかん パンアップル | ごぼん 上白糖 じゃがいも | サラダ油 | 620 26.9 16.0 2.3 | |
| 13 火 | 牛乳 | ごはん | とりにくのピリからソース ごもくきんぴら ごまいりもやしスープ | 鶏肉 さつま揚げ みぞ | 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 れんこん たけのこ ごんにゃく 玉ねぎ はくさい もやし ぶなしめじ | ごぼん でん粉 上白糖 きび砂糖 じゃがいも | 大豆油 サラダ油 ごま油 ごま | 616 26.4 17.6 2.2 | |
| 14 水 | 牛乳 | げんえん ソフト パン | しおやきそば かぼちゃコロッケ ブロッコリーサラダ | 豚肉 | 牛乳 | にんじん ピーマン かぼちゃ ブロッコリー | しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ コーン だいこん きゅうり | 減塩 ソフトパン 焼きたけ 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 | サラダ油 大豆油 ドレッシング | 650 22.1 22.8 2.4 | |
| 15 木 | 牛乳 | ごはん | ちくわのいそべあげ にくじゃが はくさいのみそじる ミニりんごゼリー | ちくわ 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 みぞ | 牛乳 あおさ 煮干し | にんじん | 玉ねぎ 枝豆 はくさい だいこん えのきたけ 長ねぎ りんご | ごぼん でん粉 小麦粉 じゃがいも ごんにゃく きび砂糖 砂糖 ゼリー | 大豆油 サラダ油 | 629 24.6 18.8 2.3 | |

| 日 |  | こんだてめい |  | おもな食品名と体の中でのたらし | | | | | | ※栄養価の表示 |
|---------|--|------------------------------------|---|---|-----------------------------|------------------------|--|--|-----------------------------------|----------------------------|
| | | | | あかのなま 血や肉になる | みどりのなま 体の調子を整える | きいろのなま 熱や力のもとになる | 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 きのこ 果物 |
| 16 金 | 牛乳 | ごはん | ハッシュドポーク ウィンナーたまごまき コールスローサラダ | 鶏レバー 豚肉 ウィンナー 鶏卵 ロースハム | 牛乳 生クリーム | にんじん | 玉ねぎ ぶなしめじ にんにく グリンピース キャベツ きゅうり コーン | ごはん じゃがいも | サラダ油 ドレッシング | 663 22.2 22.8 3.2 |
| 19 月 | 牛乳 | ごはん | あじフライ/バックソース いためビーフン キムチとんじる | あじ 豚肉 木綿豆腐 みぞ | 牛乳 寒天 | にんじん ピーマン | しょうが キャベツ 玉ねぎ はくさい だいこん ぶなしめじ 長ねぎ | ごはん パン粉 小麦粉 ビーフン じゃがいも | 大豆油 サラダ油 ごま油 | 624 25.1 19.1 2.3 |
| 20 火 | 牛乳 | ごはん | とりにくのりからあげ イトくんサラダ コーンたまごスープ ★ヨーグルト | 鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵 | 牛乳 あおさ粉 焼きたけ ヨーグルト | ごまつな にんじん | しょうが にんにく もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ コーン 長ねぎ | ごはん 上白糖 でん粉 | 大豆油 ドレッシング | 656 28.8 20.3 2.0 |
| 21 水 | 牛乳 | よこわり まるパン | ハムカツ/バックソース じゃがいものカレーソー リソットふうトマトスープ | ハム 鶏卵 バラバーコン ウィンナー 大豆 | 牛乳 | にんじん パプリカ トマト | 玉ねぎ にんにく セロリ キャベツ | 丸パン でん粉 パン粉 じゃがいも マカロニ 押麦 上白糖 | 大豆油 オリーブ油 | 656 24.5 25.2 3.2 |
| 22 木 | 牛乳 | ごはん | さばのトマみそに ごもくまめ ごまつなのみそじる | さば 豚肉 大豆 木綿豆腐 油揚げ みぞ | 牛乳 わかめ 煮干し | トマト にんじん ごまつな | ごぼう にんにく 枝豆 干し椎茸 えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ | ごはん 砂糖 きび砂糖 | サラダ油 ごま | 648 30.2 24.8 1.8 |
| 23 金 | 牛乳 | むぎ ごはん | ポークカレー チーズふうソースインハンバーグ パンパンジーサラダ | 鶏レバー 豚肉 いんげん豆 鶏肉 | 牛乳 スキムミルク チーズ わかめ | にんじん トマト | 玉ねぎ しょうが にんにく りんご もやし きゅうり | ごはん 米粒麦 じゃがいも 砂糖 でん粉 | サラダ油 ドレッシング | 712 27.0 22.6 2.9 |
| 26 月 | 牛乳 | かぐやひめ ごはん イト きゅうしゅく のひ | ぎゅうタンつくねのてりやき ひがしまつしまさん ちぢみほうれんそうのおかかあえ ひがしまつしまさん さつまいものさつまいも | 牛タン 豚肉 かつお節 油揚げ 木綿豆腐 みぞ | 牛乳 煮干し | うちみ ほうれんそう にんじん | しょうが 玉ねぎ にんにく もやし キャベツ だいこん はくさい ごぼう ごんにゃく 長ねぎ | かくや姫ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 三温糖 でん粉 さつまいも | サラダ油 | 619 25.0 20.9 2.5 |
| 27 火 | 牛乳 | ごはん | ささかまのりあげ とりにくとだいのりいりに おくすかけ ★ひがしまつしまさん だいずのなっとう | 笹かまぼ 鶏卵 鶏肉 かつお節 木綿豆腐 油揚げ 納豆 | 牛乳 あおさ 焼きたけ だし昆布 | にんじん 絹さや | にんにく しょうが だいこん 枝豆 干し椎茸 ごんにゃく たけのこ | ごはん 天がら粉 じゃがいも うーめん 上白糖 でん粉 | 大豆油 サラダ油 | 649 31.3 18.9 2.7 |
| 28 水 | 牛乳 | こめこ パン | とりにくアップルソース イタリアンサラダ スーパズバゲティ | 鶏肉 バラバーコン | 牛乳 生クリーム | ブロッコリー パプリカ にんじん | りんご 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり ぶなしめじ | 米粉パン きび砂糖 スパゲティ | サラダ油 ドレッシング バター | 633 34.0 21.1 3.1 |
| 29 木 | 牛乳 | ごはん | マーボーどうふ ひがしまつしまさんさつまいもと ごさかなのごまがらめ フルーツあんぱん | 豆腐 豚肉 大豆 みぞ | 牛乳 かえり煮干し | にんじん にら | にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ 干し椎茸 さつまいも 枝豆 みかん 黄桃 パンアップル いちご | ごはん 上白糖 でん粉 さつまいも 三温糖 ゼリー 杏仁豆腐 | サラダ油 ごま油 アーモンド 大豆油 ごま | 678 24.3 19.9 2.6 |
| 30 金 | 牛乳 | ごはん | くじらのごまみそあえ きりばしだいこんのいために あぶらふいりはっとじる ひがしまつしまさんあじつけのり | くじら みぞ さつまいも かつお節 鶏肉 | 牛乳 だし昆布 味付けのり | にんじん | しょうが 切干大根 たまごたけ 枝豆 だいこん ごぼう ぶなしめじ ごんにゃく 長ねぎ | ごはん でん粉 上白糖 ごんにゃく きび砂糖 はっと 油麩 | 大豆油 ごま サラダ油 | 629 28.2 17.9 2.6 |

※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」が付いている日は、
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。



学校給食物価高騰対策事業

令和7年度の1食当たりの学校給食費は、小学校352円、中学校421円ですが、特定防衛施設周辺整備調整交付金を活用し、小学校1食当たり234円、中学校1食当たり281円を補填し、保護者負担の軽減を行っています。
また、重点支援地方交付金等1,404万円を活用して、小学校1食当たり24円、中学校1食当たり28円を追加補填し、保護者に負担を求めることなく、給食の質を維持しています。

