

# 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。

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し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いたします。



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、各地に広まつたものの、戦争による食料不足で中断されてしましました。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までの週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

26日

「かぐやはん」  
大塩で作られたお米の品種「かぐやはん」です。冷露で壊滅したサナシキの田んぼに3つの福が残っていました。雲の切れ間にから3本の稲にそぞく太陽の光が、まるでおとぎ話の「かぐやはん」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、一粒一粒にうまさが凝縮されています。

27日

「笹かまぼこ」「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、どろみのある具沢山の汁物です。地域によって、うめんを入れたり、豆や油を入れたりします。

「白石温麺」

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る麺です。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。

今月の食育相談日  
1月19日(月)

「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なも良し、電話をくださるも良し、お気軽にご相談下さい。(TEL:24-9409)

## ■ 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)

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



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が特徴です。

29日

「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、小魚のこまがらめに使用します。

30日

「くじら」

昔の給食といえば「くじらの童田揚げ」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いなかったので、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。

「油麸」「はっと汁」

油麸は、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」を入れた汁理には、宮城県の郷土料理です。

「さつまいも」

東松島市で作られたさつまいもを、小魚のこまがらめに使用します。

## こんだてめい

★は各校配達



おもな食品名と体の中でのたらき

日	おもな食品名と体の中でのたらき	おもな食品名と体の中でのたらき							
		あかのなかも 血や肉になる	みどりのなかも 体の調子を整える	きいろのなかも 熱や力のもとなる	あかのなかも 血や肉になる	みどりのなかも 体の調子を整える	きいろのなかも 熱や力のもとなる		
	1群 魚 肉 頭 豆 豆製品	2群 牛 乳 乳製品 小魚 滋藻	3群 緑黄色野菜 きのこ 茄果	4群 その他の野菜 きのこ 茄果	5群 米 バン めん いも 砂糖	6群 油脂 食 塩(g)			
16 金	牛 乳 ごはん	ハッシュドポーク ワインターマゴマキ コールスローサラダ	鶏レバー 豚肉 ワインナー 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 グリーンピース キャベツ キュウリ 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/パックソース いためビーフン キムチとんじる	あじ 豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 寒天	にんじん ビーマン	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 イートくんサラダ コーンたまごスープ ★ヨーグルト	鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵 ヨーグルト	牛乳 あおさ粉 焼さのり ヨーグルト	こまつな にんじん	しょうが にんにく もしや 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/パックソース じゃがいものカレーソテー リリットふうトマトスープ	ハム 鶏卵 バラベーコン ウインナー 大豆	牛乳	にんじん パブリカ 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	さばのトマミソニ ごもくまめ こまつなのみそしる	さば 豚肉 大豆 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 煮干し	トマト にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく 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 もしや きゅうり	ごはん 米粒麥 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 かぐやはん かくやめい ごはん イート きゅうしょく のひ	ぎゅうタンふくねのりてりやき ひがしまつしまん ちぢみほうれんそうのおかかあえ ひがしまつしまん さつまいものさつまじる	牛タン 豚肉 かつお節 油揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳 煮干し	ちぢみ ほれんとう にんじん	しょうが 玉ねぎ にんにく もしや キャベツ だいこん はくさい ごぼう こんにゃく 長ねぎ	かぐやはん 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	ささかものりあげ とりにくとだいこんのいりに おくすかけ ★ひがしまつしまん だいすのなつとう	笹かまぼこ 鶏肉 鶏卵 かつお節 木綿豆腐 油揚げ 納豆	牛乳 あおさ 焼さのり 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 こんにゃく たけのこ	ごはん 天ぷら粉 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 スープスバゲティ	鶏肉 バラベーコン	牛乳 生クリーム	ブロッコリー パブリカ 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 ひがしまつしまんさんさつまいもと こざかなのごまがらめ フルーツあんにん	豆腐 豚肉 大豆 みそ	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 さくらけ 枝豆 みかん 黄桃 パイナップル 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 こま	サラダ油 ごま油 アーモンド 大豆油 こま	678 24.3 19.9 2.6
30 金	牛 乳 ごはん	くじらのこまそあえ さくらけ さつま揚げ かつお節 味付けのり	くじら さつま揚げ かつお節 鶏肉	牛乳 だし昆布	にんじん	しょうが 切干大根 だんご だいこん ごぼう ぶなしめじ こんにゃく きび砂糖 はっつ 油麸	ごはん 上白糖 でん粉 さつまいも 三温糖 ゼリー 杏仁豆腐 こま	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、献立表を用意しておりますので各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。



塩eco=減塩

## 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がなく、給食の質を維持しています。

