

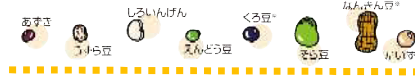
2月給食だより (小学校)



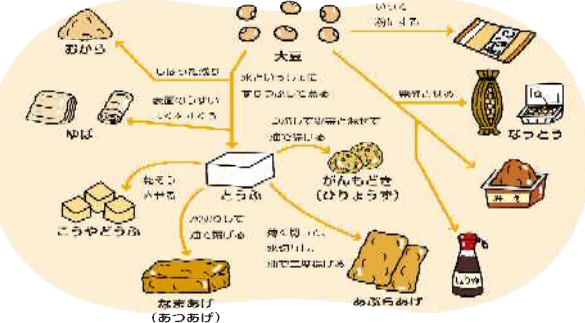
令和8年 2月号
東松島市学校給食センター
(愛称ハッピー)
※東松島市のホームページにも掲載しています。

「福は内、鬼は外」。節分は立春の前日、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。寺社や家々で行われる豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。立春を過ぎ、暦の上では春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。規則正しい生活とバランスのよい食生活を心がけましょう。

豆と大豆製品



日本では昔からまじめなことや、体が丈夫なことをたとえて「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」...などといった言葉聞いたことがある人も多いでしょう。これは豆が大変に栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。とくに大豆は「畑の肉」といわれ、アミノ酸バランスのとれた良質なたんぱく質や、脂質、ビタミンB₁やE、ミネラル、食物せんいも多く含みます。しかし、豆のままでは食べることができません。そこで加工してさまざまな大豆加工製品が作られています。



2月 こんだてひょう

今月の食育相談日
2月19日(木)

「食」に関する相談に栄養士が答えします。センターにいらしていただくも良い、電話をくださるも良い、お気軽にご相談下さい。
(TEL24-9409)

給食休みの学校・学年

【変更になることがありますので、各学校のおたり等を確認ください】

2日(月) 赤井小 宮野森小
二中3年生
5日(木) 二中
6日(金) 大塩小1・2年生
赤井南小1・2・3年生
12日(木) 桜華小6年2組
13日(金) 桜華小6年1組

正しくはしを持とう



日		こんだてめい ★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
			あかのなま 血や肉になる		みどりのなま 体の調子を整える		さいのりものなま 熱や力のもとになる		たんぱく質(g)
			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	脂 質(g) 食 塩(g)
2月	牛乳 ごはん	はるまき だいにんとぶたにくの オイスターソース ひがしまつしまん チンゲンサイとたまごのスープ	豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん こんにやく 枝豆 さくらげ 玉ねぎ えのきたけ キャベツ 干し椎茸 しょうが	ごはん 米粉 三温糖 でん粉 小麦粉 春雨	大豆油 サラダ油	670 20.9 27.2 2.2
3火	牛乳 ごはん	いわしのオレンジに ひじきとキャベツのいために けんちんじる ふくめめ 	さつま揚げ 大豆 いやし 木綿豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 ひじき だし昆布	にんじん	キャベツ 大豆もやし こんにやく だいにん ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ オレンジ	ごはん 三温糖 じゃがいも 黒糖 白糖 小麦粉	サラダ油 ごま油	588 25.7 16.4 2.3
4水	牛乳 メロン パン	オムレツのトマトソース りんごいりフレンチサラダ こめこシチュー	ロースハム 鶏肉 鶏卵 いんげん豆	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり コーン りんご 玉ねぎ マッシュルーム	メロンパン 白砂糖 じゃがいも 米粉	ドレッシング バター 大豆油	704 24.8 26.8 3.2
5木	牛乳 わかめ ごはん	とりにくのしおからあげ イトくんサラダ あぶらふのみそしる ★みかんゼリー	鶏肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 煮干し わかめ	ごまつな にんじん	しょうが もやし キャベツ きゅうり えのきたけ だいにん 玉ねぎ にんにく みかん	ごはん でん粉 油麩 ゼリー	ごま油 大豆油 ドレッシング	624 27.2 19.1 2.9
6金	牛乳 むぎ ごはん	ミートボールカレー チキンナゲット(2こ) フルーツのヨーグルトあえ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト 寒天	にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく りんご みかん 黄桃 パンアップル オレンジ	ごはん 米粒 じゃがいも 白砂糖 パン粉 でん粉 コーンスターチ 小麦粉	サラダ油 大豆油	800 23.5 28.3 2.7

日		こんだてめい ★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	
			あかのなま 血や肉になる		みどりのなま 体の調子を整える		さいのりなま 熱や力のもとになる		たんぱく質(g) たんぱく質(g)	
			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) たんぱく質(g)	
9月	牛乳 ごはん	ぶたどんのぐ ちみほうれんそうと わかめのごまあえ みそやさいスープ ★アセロラゼリー	豚肉 ちくわ みそ バラベーコン	牛乳 わかめ	ちぢみ ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり キャベツ コーン たけのこ こんにやく アセロラ	ごはん 上白糖 ゼリー	サラダ油 ごま油	625 25.3 19.4 3.0	
10火	牛乳 ごはん	つくねのわふうおろしソース にくじゃが とうふとわかめのみそしる	鶏肉 かつお節 豚肉 味噌 木綿豆腐	牛乳 わかめ 煮干し ひじき	にんじん	だいこん 玉ねぎ 枝豆 えのきたけ 長ねぎ こんにやく	ごはん 上白糖 でん粉 パン粉 じゃがいも きび砂糖 小麦粉 きざみ麩	サラダ油	633 27.2 19.4 2.6	
12木	牛乳 ごはん	しろみぎかなフライの チリソース もやしのピリからいため ちゅうかふうコンスープ	豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵 ホキ	牛乳 スキムミルク	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 長ねぎ もやし 玉ねぎ コーン	ごはん 上白糖 でん粉 パン粉 小麦粉	大豆油 ごま油 サラダ油	607 25.3 20.1 2.5	
13金	牛乳 ごはん	ハッシュドポーク かぼちゃコロッケ コールスローサラダ ★チョコプリン	鶏レバー 豚肉 ロースハム	牛乳 生クリーム	にんじん パプリカ かぼちゃ	玉ねぎ ぶなしめじ グリンピース キャベツ きゅうり コーン にんにく	ごはん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉 米粉 チョコプリン	サラダ油 大豆油 ドレッシング	740 20.8 23.6 3.0	
16月	牛乳 ごはん	ヤンニョムチキン ごぼうちゅうかサラダ みそワナンスープ	鶏肉 まぐろ油揚げ 豚肉 味噌	牛乳	にんじん チンゲンサイ パプリカ	しょうが 長ねぎ ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ はくさい にんにく	ごはん でん粉 上白糖 ワナタン	大豆油 ドレッシング ごま油	629 26.7 19.8 2.1	
17火	牛乳 ごはん	とうふハンバーグのわふうあんかけ ひがしまつしまんこまつなの のりあえ あぶらひはきつる ★いちごヨーグルト	鶏肉 かつお節 豆腐	牛乳 焼きのり だし昆布 ヨーグルト	ごまつな にんじん	だいこん もやし キャベツ ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ 玉ねぎ いちご	ごはん 上白糖 でん粉 はつこ 油麩 パン粉 小麦粉	ラード	643 25.5 18.9 2.3	
18水	牛乳 チョコ チップ パン	スパゲティミートソース えびのフリッター(2こ) ポテトとブロッコリーの アール・オー・オー	豚肉 鶏レバー バラベーコン えび 鶏卵	牛乳 チーズ 寒天	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ マッシュルーム	チョコチップ スパゲティ えび 小麦粉 じゃがいも でん粉	オリーブ油 大豆油	772 30.2 27.1 2.9	
19木	牛乳 ごはん	さばのしおやき とりにくとだいにんのいりに えのきたけのみそしる ひがしまつしまんあじつけのり	さば 鶏肉 かつお節 木綿豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し 味噌汁のり	にんじん	しょうが だいこん 枝豆 えのきたけ 玉ねぎ はくさい 長ねぎ にんにく	ごはん 上白糖	サラダ油	620 28.8 22.8 2.1	
20金	牛乳 ごはん	とりにくのこまみそやき ひじきとチーズのサラダ キムチとんじる ★とうりゅうプリン	鶏肉 味噌 まぐろ油揚げ 豚肉 豆腐 木綿豆腐	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ コーン はくさい だいにん 玉ねぎ ぶなしめじ 長ねぎ	ごはん 上白糖 じゃがいも プリン	ごま ごま油 サラダ油	654 30.2 20.9 2.5	
24火	牛乳 ごはん	おじカツ/パックソース ちくげんに じゃがいものみそしる はるか	鶏肉 あじ さつま揚げ かつお節 たら 木綿豆腐 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 だし昆布 煮干し	にんじん 絹さや	ごぼう たけのこ 干し椎茸 こんにやく れんこん だいにん えのきたけ 長ねぎ 玉ねぎ はるか	ごはん 三温糖 きび砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉	大豆油 サラダ油 ごま油	622 26.4 17.8 2.6	
25水	牛乳 げんえん ソフト パン	やきそば ボーグシューマイ(2こ) かいそうサラダ ★ヨーグルト	豚肉 ちくわ 鶏肉	牛乳 こんぶ ふのり 赤とさか わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン	もやし 玉ねぎ キャベツ しょうが きゅうり だいにん コーン にんにく	減塩ソフトパン 焼きたけ 小麦粉 でん粉 砂糖	サラダ油 ドレッシング	705 28.5 21.5 2.7	
26木	牛乳 ごはん	とりにくのレモンソース ためピーフン ごまいりもやしスープ	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳 寒天	にんじん ピーマン	レモン しょうが キャベツ 玉ねぎ はくさい もやし ぶなしめじ 長ねぎ	ごはん でん粉 上白糖 ピーフン じゃがいも	大豆油 サラダ油 ごま油	629 26.6 19.4 2.6	
27金	牛乳 ごはん	ガバオライスのぐ ひがしまつしまんこまつなと ツナのちゅうかサラダ わかめスープ ★いちごのとうりゅうパンナコッタ	鶏肉 鶏レバー 大豆 豆腐 まぐろ油揚げ 木綿豆腐 バラベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン パプリカ パセリ ごまつな	しょうが 玉ねぎ もやし きゅうり コーン えのきたけ はくさい 長ねぎ にんにく いちご	ごはん 三温糖 きび砂糖 じゃがいも でん粉 パンナコッタ	サラダ油 ごま油	601 25.0 19.4 2.9	

※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。

