

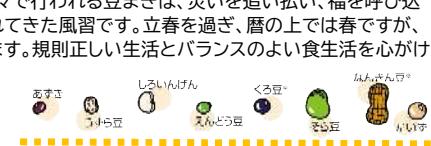
2月給食だより (小学校)



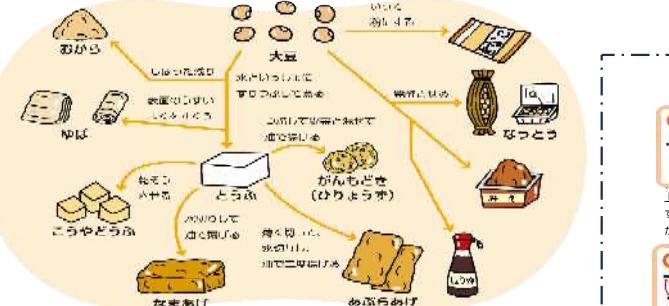
令和8年2月号
東松島市学校給食センター
(愛称ハピート)
※東松島市のホームページにも掲載しています。

「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う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」などといった言葉を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「豆の肉」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B、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お答えします。センターにいらしていただくも良し、電話をくたさるも良し、お気軽にご相談下さい。
(TEL:24-9409)

日	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						
		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	※栄養素の表示			
		1群 魚 肉 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 蕎麦	5群 米 バン めん いも 砂糖	6群 油脂	
2月	牛 乳 ごはん	はるまさ だいこんとぶたにくの オイスターソース ひがしまつしまさん チンゲンサイとまごのスープ	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 こんにゃく 枝豆 さくらうめ 玉ねぎ えのきたけ キャベツ 干し椎茸 シュガーピン	ごはん 米粉 三温糖 でん粉 小麦粉 春雨	大豆油 サラダ油 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 けんちんじんじん ふくまめ	さつま揚げ 大豆 いわし 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 こんにゃく だいこん ごぼう ばなしめじ 長ねぎ オレンジ	ごはん 三温糖 じゃがいも 黒糖 上白糖 小麦粉	588 25.7 16.4 2.3
4水	牛 乳 メロンパン	オムレツのトマソース りんごいりフレンチサラダ こめごシチュー	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 バセリ	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 上白糖 じゃがいも 米粉	ドレッシング バター 大豆油 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 イートくんさんサラダ あらふらのみそしる ★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 だいこん 玉ねぎ にんにく みかん	ごはん でん粉 油麸 ゼリー ごま油 27.2 19.1 2.9	
6金	牛 乳 むぎ ごはん	ミートボールカレー チキンガゲット(2c) 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 バインアップル オレンジ	ごはん 米粒麦 じゃがいも 上白糖 パン粉 でん粉 コーンスター 小麦粉 サラダ油 大豆油 23.5 28.3 2.7	

■ 給食休みの学校・学年							
【変更になることがありますので、各学校のおより等をご確認ください】							
2日(月)	赤井小	宮野森小	二中3年生				
5日(木)	二中						
6日(金)	大塙小	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 ★は各校配達	おもな食品名と体の中でのたらき					
		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	※栄養素の表示		
		1群 肉 魚 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 蕎麦	5群 米 バン めん いも 砂糖	6群 油脂
9月	牛 乳 ごはん	ぶたどんのぐ ちぢみほうれんそうと 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	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 にんにく アセロラ	ごはん 上白糖 上白糖 ゼリー 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 にくじやが とうふとわかめのみそしる	鶏肉 かつお節 豚肉 みそ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん 玉ねぎ 枝豆 えのきたけ 長ねぎ にんにく	ごはん 上白糖 でん粉 パン粉 さラダ油 27.2 19.4 2.6
12木	牛 乳 ごはん	しろみざかなフライの チリソース もやしのピリからいため ちゅうかふうコーンスープ	豚肉 紹ごし豆腐 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 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 バブリカ かぼちゃ	玉ねぎ ばなしめじ 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 740 20.8 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 みそワンタンスープ ★塩eco	鶏肉 まぐろ油漬け 豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ バブリカ	しょうが 長ねぎ ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく	ごはん でん粉 上白糖 ワッタン 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 ひがしまつしまさんこまつな のりあえ あぶらふいりはつじる ★いちごヨーグルト	鶏肉 かつお節 豆腐	牛乳 煙きのり 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 はつと 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	スパゲティミソソース えびのフリッター(2c) ポテトとブロッコリーの アーリオ・オーリオ	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 ビーマン 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	チョコチップパン スパゲティ 上白糖 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 とりにくとだいこんのいりに えのきたけのみそしる ひがしまつしまさんあじつけのり	鶏肉 かつお節 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳 煮干し 味付けのり	にんじん	しょうが だいこん 枝豆 えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ にんにく	ごはん 上白糖 上白糖 28.8 22.8 2.1
20金	牛 乳 ごはん	とりにくのごまみそやき ひじきとチーズのサラダ キムチとんじる ★どうにゅうプリン ★塩eco	鶏肉 みそ まぐろ油漬け 豚肉 豆乳 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 だいこん 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 25.2 20.9 2.5
24火	牛 乳 ごはん	あじカツ/パックソース ちくぜんに じやがいものみそしる はるか	鶏肉 あじ さつま揚げ かつお節 たら 木綿豆腐 油揚げ みそ	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 にんにく れんこん だいこん えのきたけ 長ねぎ 玉ねぎ はるか	ごはん さび砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 大豆油 サラダ油 ごま油 26.4 17.8 2.6
25水	牛 乳 げんえんソフトパン	やきそば ポークユーマイ(2c) かいそうサラダ ★ヨーグルト	豚肉 ちくわ 鶏肉	牛乳 こんぶ のり 赤とさか わかめ ヨーグルト	にんじん ビーマン	もしや 玉ねぎ キャベツ しょうが きゅうり だいこん コーン にんにく	減塩ソフトパン 焼きそば麺 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 いためビーフン ごまいりもやしスープ	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 寒天	にんじん ビーマン	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 ビーフン じゃがいも 26.6 19.4 2.6
27金	牛 乳 ごはん	ガバオライスのぐ ひがしまつしまさんこまつな ツナのちゅうかサラダ わかめスープ ★いちごのうにゅうパンコツカ	鶏肉 鶏レバー 大豆 豆乳 まぐろ油漬け 木綿豆腐 バラベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン パブリカ バジル バセリ	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 さび砂糖 じゃがいも パン粉 パンコツカ 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、詳しい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。

