

4月給食だより (小学校)



令和8年4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。

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく健康的な給食作りを努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産物
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



給食当番の決まりを守ろう

みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。

トイレは着替える前に済ませる。	爪は短く切っておく。	手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでよく拭く。	体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する。
清潔な給食着を着つける。	髪は帽子や三角巾にしっかりしよう。	マスクで鼻と口をおおう。	
重いもの、熱いものは協力して運ぶ。	食器や食器がこなどを床に置かない。	一人分の量を覚えて丁寧に盛り付ける。	汁物は遠くから盛らせて皿を均等に盛り付ける。

給食休みの学校・学年

【変更になることがありますので、各学校ののり等をご確認ください】

- 9日(木) 東小 大曲小 赤井小
大塩小 西小 赤井南小
宮野森小
桜華小1~4年生
- 10日(金) 桜華小1年生
大塩小1年生
- 13日(月) 桜華小1年生
一中
- 14日(火) 桜華小1年生
- 20日(月) 東小 大曲小 赤井小
大塩小 西小 赤井南小
未来中
- 21日(火) 未来中1年生
- 27日(月) 桜華小
- 28日(火) 一中小1年生

当番以外の人は

机の上をかたづけ、教室の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。



4がつ こんだてひょう

今月の食育相談日
4月20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もよし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9411)

日	こんだてめい ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						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		さいののなかま 熱や力のもとになる		たんぱく質(g)	塩分(g)		
			1群 魚 肉 卵 豆 豆腐	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				
9月	牛乳	ごはん	とりにくのごまみそやき かぼちゃサラダ にくだんごスープ	鶏肉 みぞ ロースハム 豚肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん ほうれん草 パセリ	しょうが 玉ねぎ きゅうり だいこん	ごはん 上白糖 じゃがいも パン粉 でん粉	ごまごま油 ノンエッグ マヨネーズ オリーブ油	646 27.9 22.8 2.2		
10月	牛乳	ごはん	キャバツメンチカツ がたにくとこんにやくのみそいため ひがしまつしまんみずなの かきたまじる ★かぼちゃプリン	鶏肉 豚肉 みぞ 鶏卵 かつお節 絹ごし豆腐 豆乳	牛乳 だし昆布	いんげん にんじん 水菜 かぼちゃ	玉ねぎ こんにやく しょうが ぶなしめじ はくさい 枝豆 コーン キャベツ にんにく	ごはん きび砂糖 三温糖 でん粉 パン粉 プリン	大豆油 ごま油	672 26.0 21.7 2.6		
13月	牛乳	ごはん	あげじゃがのそぼろに ひじきとチーズのサラダ わかたけじる	豚肉 鶏レバー 大豆 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 ひじき チーズ わかめ だし昆布	パプリカ にんじん	枝豆 きゅうり キャベツ コーン たけのこ えのきたけ 長ねぎ	ごはん じゃがいも でん粉 上白糖 きざみ麩	大豆油 サラダ油	642 24.1 22.7 2.3		

日	こんだてめい ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						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		さいののなかま 熱や力のもとになる		たんぱく質(g)	塩分(g)		
			1群 魚 肉 卵 豆 豆腐	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				
14日	牛乳	ごはん	ぶたどんのぐ イトくんサラダ みそけんちんじる	豚肉 みぞ 木綿豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 煮干し		しょうが 玉ねぎ たもだけ 干し椎茸 もやし キャベツ ごぼう だいこん きゅうり こんにやく 長ねぎ	ごはん 上白糖 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	592 29.1 18.6 2.1		
15日	牛乳	よこわり まる パン	ハンバーグケチャップソース ひがしまつしまんアスパラ ベーコンとやさいのソテー ABCパスタスープ ★おいわいいちごゼリー	バラベーコン ウィンナー 鶏肉 豚肉 豆乳	牛乳		玉ねぎ ぶなしめじ しょうが キャベツ だいこん セロリ にんにく いちご	丸パン 上白糖 じゃがいも マカロニ でん粉 ゼリー	オリーブ油 サラダ油	619 23.3 22.0 3.1		
16日	牛乳	ごはん	さわらのさいきょうみそやき ごもくきんぴら キムチとんじる オレンジ	さわら さつま揚げ 豚肉 みぞ 木綿豆腐	牛乳		ごぼう れんこん たけのこ こんにやく はくさい だいこん ぶなしめじ 玉ねぎ 長ねぎ オレンジ	ごはん きび砂糖 じゃがいも 上白糖	サラダ油 ごま油	585 26.7 16.4 1.8		
17日	牛乳	ごはん	マーボーどうふ ポークシューマイ(2こ) フルーツのヨーグルトあえ	豆腐 豚肉 鶏レバー 大豆 みぞ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト		にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 きくらげ みかん パインアップル 黄桃 ナタデココ いちご	ごはん 上白糖 でん粉 小麦粉 ゼリー	サラダ油 ごま油	679 26.4 19.3 2.6		
20日	牛乳	ごはん	チキンチキンごぼう ひがしまつしまん こまつなののりあえ しおやさいスープ	鶏肉 なた巻 豚肉	牛乳 焼きのり		ごぼう 枝豆 もやし キャベツ 玉ねぎ きくらげ 長ねぎ きゅうり	ごはん でん粉 三温糖	大豆油 ごま油	598 27.2 17.7 2.3		
21日	牛乳	ごはん	あじつきにくだんご(2こ) ちくぜんに はなふのみそじる	鶏肉 さつま揚げ かつお節 油揚げ みぞ	牛乳 だし昆布 わかめ 煮干し		ごぼう たけのこ 干し椎茸 こんにやく れんこん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	ごはん でん粉 きび砂糖 じゃがいも 花菱 パン粉 上白糖	サラダ油 ごま油	578 26.1 15.0 2.5		
22日	牛乳	げんえん ソフト パン	しおやきそば ウィンナーのケチャップがけ ブロッコリーサラダ	豚肉 ウィンナー まぐろ油漬け	牛乳		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 焼きそば 上白糖	サラダ油 ドレッシング	658 25.2 33.9 2.7		
23日	牛乳	ごはん	しろみざかなフライのチリソース だいこんとぶたにくの オイスターソース ごまいりもやしスープ ★アセロラゼリー	ホキ 豚肉 みぞ	牛乳		にんにく しょうが 長ねぎ だいこん こんにやく 玉ねぎ はくさい もやし ぶなしめじ アセロラ	ごはん 上白糖 でん粉 三温糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 ゼリー	大豆油 サラダ油 ごま	620 20.9 17.9 2.5		
24日	牛乳	むぎ ごはん	ポークカレー かぼちゃクロック コールスローサラダ	鶏レバー 豚肉 いんげん豆 ロースハム	牛乳 スキムミルク チーズ		玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	ごはん 米粒麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉	サラダ油 ドレッシング	767 23.3 24.1 2.6		
27日	牛乳	ごはん	はるまき もやしのピリからいため 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		もやし 長ねぎ きくらげ 玉ねぎ えのきたけ キャベツ 干し椎茸 しょうが	ごはん 上白糖 でん粉 春雨 小麦粉 米粉	大豆油 サラダ油	623 21.5 24.3 2.2		
28日	牛乳	ごはん	メバルのしおこうじやき あぶらふいりにくじゃが ひがしまつしまん こまつなののみそじる ★いちごヨーグルト	メバル 豚肉 木綿豆腐 油揚げ みぞ	牛乳 わかめ 煮干し ヨーグルト		玉ねぎ 枝豆 長ねぎ だいこん こんにやく いちご えのきたけ	ごはん じゃがいも きび砂糖 油麩	サラダ油	636 30.8 16.2 2.5		
30日	牛乳	ごはん	とりにくののりからあげ ごぼうちゅうかサラダ みそワンタンスープ	鶏肉 まぐろ油漬け 豚肉 みぞ	牛乳 あおさ粉 焼きのり		しょうが ごぼう きゅうり 玉ねぎ はくさい 長ねぎ コーン にんにく	ごはん 上白糖 でん粉 ワンタン	大豆油 ドレッシング ごま油	614 26.4 19.1 1.7		

※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。



塩eco = 減塩



4月給食だより

令和8年4月号
東松島市学校給食センター

東松島市の学校給食

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日ごろの食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めに摂れるよう基準値が決められています。

〇ごはん（週4回）

東松島市産の『環境保全米ひとめぼれ一等米』を炊いています。白いごはんのほか、麦ごはん、わかめごはんなどもあります。

〇パン（週1回）

無漂白の学校給食用国産小麦粉を使用し、内訳は北海道産『ゆめちから50%』宮城県産『夏黄金40%・シラネコムギ10%』になります。

県内産『ひとめぼれ』を使用した米粉パンも登場します。

〇副食（おかず）

煮物、和え物、揚げもの、焼き物、汁物など「和食」を中心にバラエティに富んだ料理を心がけています。汁物は、かつお節や煮干し、昆布のだしをきかせ、薄味でもおいしく食べられるよう工夫しています。行事食、郷土料理、季節感のある料理も取り入れています。ほとんどの食材は、東松島産、宮城県産、国内産のものを使っています。

〇牛乳

日々成長している子どもたちに必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質を補うために、宮城県産の牛乳が毎日つきます。給食のない日でもおうちで1日1本（200cc）を飲むようにしましょう。アレルギーをお持ちのお子さんは、カルシウムを多く含む食品を意識して摂るようにしましょう。

★イート給食の日について★

毎月1回程度、東松島市産の特産品（地場産品）を多く使用した給食を提供しています。



アレルギー対応食について

アレルギー対応食は「アレルギー室」で専門の栄養士・調理員が調理しています。

対応しているのは、以下の2種類です。

A 卵・乳除去

B 卵・乳・えび・かに除去

除去して、代わりに別の材料を使用して調理します。

（卵のみ、えびのみなど単品の除去はしていません。）

※アレルギー対応食実施の条件※

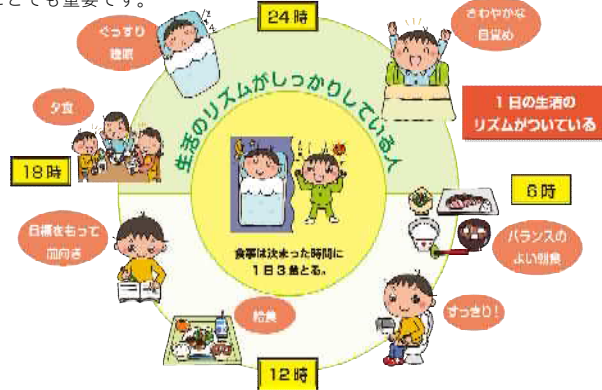
- ①医師の診断・検査により、食物アレルギーと診断されている。（学校生活管理指導表の提出）
- ②アレルギーが特定され、医師から食事療法を指示されている。
- ③家庭でも原因食品の除去など、食事療法を行っている。

ご相談は随時受け付けますが、ご相談を受けてから対応までの手続きに時間がかかります。詳しいことは、各小中学校および学校給食センターにお問い合わせください。

***東松島市の学校給食では以下の食材を使用しません**
アレルギー特定原材料/そば・落花生・かに
特定原材料に準ずる/あわび・いくら・カシューナッツ
キウイフルーツ・くるみ・バナナ

健康づくりは生活リズムと食事から

私たちの体は、1日の中である一定のリズムに従って活動しています。おなかがすくのも眠くなるのも、このリズムのひとつです。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。早寝・早起き、規則正しく食事をとることは体のリズムを整え、維持するためにとても重要です。



令和8年度

給食費について

	保護者負担額/1食
小学校	0円
中学校	152円

給食費は、登録した口座より引き落としになります。詳しくは、右のQRコードからご確認ください。

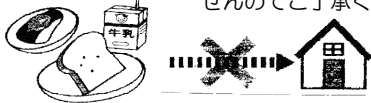


新入生の保護者のみなさまへ



1

お休みしたときの給食や、食べ残したものは、衛生面から家に持ち帰ることができませんのでご了承ください。



2

送信される献立表に目を通し、今日は何を食べたか聞いてください。食べ物に関心を持たせると同時に、食べられなかったものが何だったかを聞き、そのものが体にとって大切であることを話してあげてください。



3

朝食はきちんと食べるようにご配慮ください。



4

好き嫌いがある場合は、少しずつでも食べるように、ご家庭でもご協力ください。食べられた時はほめてあげてください。学校でも声かけをしていきます。

