

1月のよていこんだてひょう

令和3年 1月 12日

石巻市東学校給食センター



日曜日	こんだて名		おもなさいようめいじつのはたらき			えいようか エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん	備考 (給食止め)
			あかのなかま 血や肉や骨に なる食品	みどりのなかま 体の調子を整え 病気を防ぐ食品	きいろのなかま はたらく力や 熱になる食品		
12 火	ごはん 牛乳	あつやきたまごのきのこあんかけ ごもくまめ はくさいのみそしる	牛乳, 厚焼き卵 鶏肉, 昆布, 大豆 豆腐, 油揚げ, みそ	玉ねぎ, えのきたけ, 白菜 きゅうり, ほうれんそう こんにやく, えだまめ	ごはん, サラダ油 上白糖, かたくり粉	629 kcal 26.2 g 17.4 g 3.6 g	
13 水	こめこ パン 牛乳	しらすいりかきあげ ツナポパイサラダ ごもくうどん	牛乳, ツナ, 鶏肉 油揚げ, うずら卵 しらす入りかき揚げ	パプリカ, にんじん きゅうり, ほうれんそう コーン, ごぼう, しいたけ 長ねぎ	米粉パン, うどん キャノーラ油 上白糖 ドレッシング	679 kcal 26.8 g 28.0 g 3.4 g	
14 木	ごはん 牛乳	バーベキューチキン かんこくふうにくじゃが わかめスープ	牛乳, 鶏肉, 豚肉 豆腐, わかめ	玉ねぎ, パイン, にんじん こんにやく, 長ねぎ, なら 白菜	ごはん, はちみつ ごま油, じゃがいも 上白糖, ごま	608 kcal 26.5 g 14.7 g 2.3 g	
15 金	ごはん 牛乳	ぶりのみそフライ きりほしだいこんのいりに すいとんぞうに	牛乳, 油揚げ ぶりのみそフライ 鶏肉, なた	にんじん, 大根, せり こんにやく, えだまめ ごぼう	ごはん, 上白糖 キャノーラ油 サラダ油 すいとん	688 kcal 25.3 g 18.2 g 2.2 g	蛇田小 石巻小2・3年
18 月	ごはん 牛乳	あじのごうみあげ おからいり こまつなのみそしる	牛乳, 鶏肉, 油揚げ おから, みそ, あじ	ごぼう, にんじん, 大根 こんにやく, スリムねぎ えのきたけ, 小松菜	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油 サラダ油, 上白糖 じゃがいも, 刻みふ	664 kcal 24.6 g 20.6 g 2.6 g	
19 火	ごはん 牛乳	えびしゅうまい(2こ) わかめとちくわのちゅうかサラダ マーボー豆腐	牛乳, わかめ, 豆腐 ちくわ, 豚肉, みそ えびしゅうまい	にんじん, きゅうり, なら キャベツ, 生姜 長ねぎ, 玉ねぎ, たけのこ しいたけ	ごはん, サラダ油 上白糖, かたくり粉 ごま油 ドレッシング	638 kcal 25.1 g 17.6 g 3.3 g	
20 水	ミルク パン 牛乳	トマトミートオムレツ やさいとコーンのソテー チキンチャウダー	牛乳, 豚肉, 鶏肉 トマトミートオムレツ スキムミルク チーズ, 生クリーム	にんじん, キャベツ コーン, いんげん, 玉ねぎ しめじ, パセリ	ミルクパン サラダ油, じゃがいも	630 kcal 25.0 g 27.2 g 3.0 g	
21 木	ごはん 牛乳	ぎゅうたんつくねてりやきソース わかめとちくわのさつとに レタスイリワンタンスープ	牛乳, さつま揚げ 牛タン入りつくね 鶏肉	にんじん, 小松菜 キャベツ, たけのこ ハンサムレタス わか菜(ミニ白菜)	ごはん, 上白糖, ごま かたくり粉, ごま油 ワンタンの皮	609 kcal 21.8 g 16.7 g 2.6 g	開北小4年
22 金	ごはん 牛乳	ポークカレー ブロッコリーサラダ みかん	牛乳, 豚肉, チーズ	みかん, ブロッコリー, りんご キャベツ, にんじん, 生姜 きゅうり, コーン, 玉ねぎ ブルーベリー, グリンピース	ごはん, サラダ油 ドレッシング じゃがいも	659 kcal 19.4 g 17.4 g 2.8 g	万石浦小6年
25 月	ごはん 牛乳	ささかまのカレーあげ ひじきのサラダ あぶらふいりおぐずかけ	牛乳, 笹かまぼこ たまご, ひじき ツナ, 油揚げ, 豆腐	にんじん, 大根, きゅうり ごぼう, こんにやく しいたけ	ごはん, ドレッシング キャノーラ油, 小麦粉 じゃがいも かたくり粉, 油ふ	616 kcal 22.6 g 16.7 g 2.9 g	
26 火	ごはん 牛乳	きんかさばのたまりじょうゆやき はくさいとぶたにくのごまいため なめこじる	牛乳, 豚肉, 油揚げ 金華さば, 豆腐, みそ	にんじん, しめじ, もやし 白菜, 大根, なめこ 長ねぎ	ごはん, ごま油 上白糖, ごま	626 kcal 27.3 g 20.7 g 2.4 g	
27 水	せわり ソフトパン 牛乳	やさそば ポイルウイナー フルーツのヨーグルトあえ	牛乳, ウイナー ヨーグルト, 豚肉 生クリーム	みかん, パイン, 黄桃 生姜, にんじん, 玉ねぎ もやし, キャベツ ピーマン	ソフトパン, 上白糖 サラダ油 蒸し中華めん	669 kcal 22.0 g 25.6 g 3.0 g	
28 木	ごはん 牛乳	ささみのレモンソース はるさめいりやさしいため ふゆやさいのポトフ	牛乳, 鶏ささみ ショルダーベーコン ウイナー	レモン, にんじん, 玉ねぎ キャベツ, チンゲン菜 白菜, かぶ, ブロッコリー	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, 上白糖 ごま油, 春雨 じゃがいも	654 kcal 27.4 g 17.8 g 1.8 g	万石浦小5年
29 金	ごはん 牛乳	くじらのオーロラソース グリーンサラダ たまごスープ	牛乳, くじら肉 たまご	玉ねぎ, ブロッコリー にんじん, きゅうり コーン, 白菜, みつば	ごはん, かたくり粉 小麦粉, サラダ油 キャノーラ油, 上白糖 ドレッシング	685 kcal 29.1 g 20.2 g 2.5 g	鮎川小

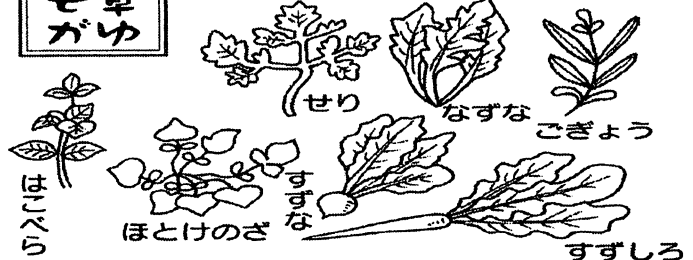
◎都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
◎はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

◎栄養価は3・4年生の値です。
◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

あけまして
おめでとうございます

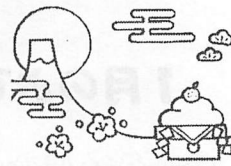


に入っているものは?





給食だより



令和3年1月12日
石巻市東学校給食センター

(ご家庭での食生活の話題づくりにご利用ください。低学年のお子さんには、読んであげてください。)
明けましておめでとうございます。今年も、おいしい給食をつくってまいりますので、よろしくお願いいたします。まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、3学期も元気に過ごしましょう。



1月24日から30日は
全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。

日本の学校給食の起源は、明治22(1889)年に山形県にある私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持っていくことができない子どもたちのために昼食を提供したのが始まりとされています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。

～学校給食の歴史～



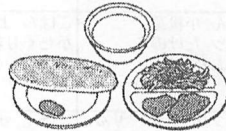
明治 22 年



おにぎり 塩さけ 菜の漬物

始めはおにぎりと塩鮭、漬け物という給食から始まりました。

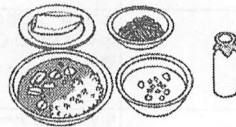
昭和 27 年



コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 鯨肉の
竜田揚げ せんきゃべつ ジャム

パン・ミルク・おかずが基本で、外国からの支援物資で届けられた脱脂粉乳や小麦粉を使用してつくられました。

昭和 52 年



カレーライス 牛乳 塩もみ 果
物(バナナ) スープ

今の給食



地場産物を活用したさまざまな献立がつくられています。

行事食や郷土料理を取り入れ、地場産物を使用した、さまざまな給食を提供しています。



給食週間中にちなんだ 宮城の食材を紹介します



くじら

石巻の牡鹿地区では、昔からくじらを食べる文化が受け継がれています。以前は「調査捕鯨」といって、科学的な研究のため捕獲されたくじらでしたが、去年の7月から「商業捕鯨」が復活しました。船上での血抜きが出来るようになったため、以前より肉がおいしくなりました。今回使うくじらは、「ニタリくじら」という種類のくじらです。



金華サバ

黒潮と親潮が混ざり合う良質な漁場「金華山沖」の豊かな海でとれたサバを「金華サバ」といい、石巻魚市場を中心に地域ブランドのおいしいサバとして流通しています。三陸の冷たい海で育った「金華サバ」は脂ののりが違います。



笹かまぼこ

明治時代に獲れすぎた魚を、職人がすり潰し、木の葉の形にして、炭火でやいてみたところ、味も良く、保存性も高く評判になり、庶民に広まったそうです。伊達政宗で有名な旧仙台藩主伊達家の家紋のひとつ「竹に雀」の笹にちなみ、笹かまぼこと名づけられたと言われています。

