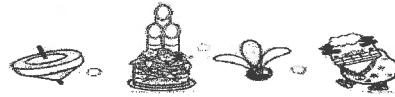


給食だより



新年あけましておめでとうございます。新しい年を迎えると同時に、学期の締めくくりとなる2学期後半が始まります。

これからますます寒さが厳しくなり体調を崩しやすくなります。早く日常の生活リズムに戻すよう心がけましょう。また、毎日の食事を大切に、今年も元気に過ごしましょう。

今月の給食目標

～感謝の気持ちをもちましょう～

1月24日は「給食記念日」です。明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で昼食を持参できない子どもたちのために用意された「おにぎりとおかず」が給食の始まりです。

その後、第二次世界大戦で学校給食は中止になりましたが、昭和21年12月24日、栄養不足の子どもを救うためユニセフの救援物資(LALA物資)で、ミルクとパンの給食が再開されました。当時は食べ物がなく、子どもたちの栄養補給が第一の目的でしたが、それから70年あまり経ち、子どもたちの体位も向上してきた今日では「栄養摂取」もさることながら、食事を通して「人間関係の形成」や「マナー体得」、また「地域の食材に関心を高めること」へと役割も変わってきています。

クラスの中でもマナーを守り楽しい給食の時間にしたいものですね。



塩竈市学校給食栄養士会コラム



めざせ！朝食マスター！



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために必要な食事です。小中学生のみなさんも、ぜひ作ってみましょう♪

今月の朝食メニュー

- 温玉トースト
- レンジで簡単！
野菜スープ
- ヨーグルト

<材料> 食パン 1枚, 温泉卵 1個, マヨネーズ, ケチャップ, とろけるチーズ 大さじ1

<作り方>

- ①食パンの中央を指でおして、卵をのせるためのくぼみを作る。
- ②マヨネーズをチューブから直接出して、パンの耳の内側をぐるっと1周かこむ。ケチャップも同じようにする
- ③食パンの中央に卵をのせて、チーズをまんべんなくのせる。
- ④トースターで4～5分焼いて、チーズがとけたらできあがり！

<材料> カット野菜 ひとつかみ(20g程度), ツナ 大さじ1, 水200cc, コンソメ粉末 小さじ1, 塩こしょう

<作り方>

- ①マグカップなどの耐熱容器に、材料を全て入れてかき混ぜる。
- ②ラップを軽くかけて、500Wで3～4分加熱したらできあがり！

*取り出すときは、熱いので気をつけてくださいね！

令和3年度 1月の予定献立

塩竈市立第二中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
12	水	ごはん	○	【ふるさと給食】 納豆 肉入りきんぴらごぼう 仙台雑煮	牛乳, なつとう, 豚肉, 鶏肉, 凍り豆腐, 蕨など	ごはん, 油, 砂糖, ごま, ごま油, こんにゃく, 白玉もち	にんじん, ごぼう, れんこん, だいこん, せり	777 kcal 28.2 g 16.4 g 2.1 g
13	木	ごはん 【ふるさと給食】 県産味付きのり	○	【ふるさと給食】 ほうれん草の胡麻和え 煮込みおでん	牛乳, のり, ちくわ, 豚肉, さつま揚げ, ささかまぼこ, ごぼうちぎり揚げ, 昆布, がんもどき	ごはん, こんにゃく, 砂糖	ほうれん草, にんじん, もやし, だいこん, さやいんげん	701 kcal 28.2 g 14.7 g 2.4 g
14	金	揚げパン	○	枝豆とコーンのコンソメ炒め ジュリエンヌスープ	牛乳, ベーコン	パン, 油, アーモンド, 粉糖, 油	枝豆, とうもろこし, キャベツ, にんじん, たまねぎ	794 kcal 25.9 g 34.9 g 3.2 g
17	月	ごはん	○	仙台油麩入り肉じゃが バンサンスー	牛乳, 豚肉, ハム, たまご	ごはん, あがらふ, 油, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖, 春雨, ごま, ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, さやいんげん, もやし, きゅうり	806 kcal 26.2 g 20.1 g 2.9 g
18	火	低塩パン	○	【海のもしもは118番の日】 海保カレー オニオンスープ ヨーグルト	牛乳, 豚肉, ベーコン, ヨーグルト	油	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, ピーマン, りんご, プロッコリー, マッシュルーム	745 kcal 29.8 g 25.4 g 3.2 g
19	水	ごはん	○	鯖の味噌煮 厚揚げときゃべつの味噌汁 果物(みかん)	牛乳, さば, 厚揚げ, みそ	ごはん	キャベツ, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, みかん	812 kcal 31.7 g 23.7 g 2.5 g
20	木	背割りソフトパン	○	ツナサンドの具 コーンチャウダー	牛乳, まぐろ, ベーコン, チーズ, 脱脂粉乳	パン, マヨネーズ, じゃがいも	きゅうり, キャベツ, とうもろこし, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム	812 kcal 28.8 g 40.7 g 3.4 g
21	金	ごはん	○	かきあげ丼 味噌けんちん汁	牛乳, 豆腐, 油揚げ, みそ	ごはん, 野菜かき揚げ, 油, さといも, こんにゃく	だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, ほうれん草, しいたけ	747 kcal 20.7 g 23.7 g 1.7 g
24	月	メロンパン	○	ペンネナポリタン 春雨と肉団子のスープ	牛乳, ハム, 肉だんご	パン, マカロニ, 油, 春雨	たまねぎ, ピーマン, パプリカ, はくさい, もやし, にんじん, たけのこ, しいたけ, ねぎ	757 kcal 24.1 g 28.4 g 3.4 g
25	火	ごはん	○	【塩竈食材の日】 麻婆豆腐 ナムル お豆腐蒲鉾むっ	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ, お豆腐蒲鉾むっ	ごはん, 油, でん粉, ごま油, ごま	しょうが, にんにく, にんじん, たら, ねぎ, しいたけ, たけのこ, ほうれん草, もやし	759 kcal 33.4 g 20.5 g 4.0 g
26	水	ごはん	○	鶏そぼろ さつま汁 果物(オレンジ)	牛乳, 鶏肉, 豆腐, 油揚げ, みそ	ごはん, 油, 砂糖, でん粉, さつまいも, こんにゃく	しょうが, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, オレンジ	771 kcal 35.1 g 16.3 g 2.3 g
27	木	五目ごはん	○	【ふるさと給食】 のり入り細巻き卵 しおがま汁	牛乳, のり, 卵, さんま, みそ, 豆腐	ごはん, でん粉, こんにゃく	しょうが, だいこん, にんじん, ねぎ	785 kcal 29.9 g 25.1 g 3.8 g
28	金	ツイストパン	○	宮城県蔵王産ミルク使用のコーンクリームコロッケ ポークビーンズ	牛乳, 大豆, 豚肉, コロッケ	パン, 油, じゃがいも, 砂糖	にんにく, たまねぎ, にんじん	854 kcal 31.8 g 38.6 g 3.9 g
31	月	ごはん	○	ポークカレー さっぱりサラダ 果物(りんご)	牛乳, 豚肉, 鶏肉	ごはん, 油, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, にんじん, ほうれん草, もやし, りんご	825 kcal 28.9 g 23.0 g 4.0 g

☆学校給食版「みなと塩竈海保カレー」を提供します☆



昨年度、塩釜商工会議所のみなと塩竈海保カレープロジェクト委員会より認定された、学校給食版「みなと塩竈海保カレー」のフルーツキーマ味を、本校では1月18日に提供します。

また、みなと塩竈海保カレープロジェクト委員会より、市立小中学校の全児童生徒へ「海保カレーカード」をプレゼントしていただきます。

1月18日は、海上における事件や事故の緊急通報用の番号にちなんで、「海のもしもは118番」の日です。塩竈市にある宮城海上保安部の船艇で食べられている海保カレー、お楽しみに！