

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

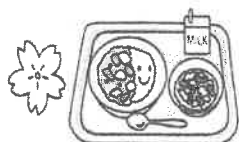
～感謝の気持ちをもちましょう～

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。

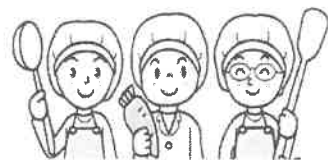
その後、第二次世界大戦で学校給食は中止になりましたが、昭和21年12月24日、栄養不足の子どもを救うためユニセフの救援物資（LALA物資）で、ミルクとパンの給食が再開されました。当時は食べ物がなく、子どもたちの栄養補給が第一の目的でしたが、子どもたちの体位も向上してきた今日では「栄養摂取」もさることながら、食事を通して「人間関係の形成」や「マナー体得」、また「地域の食材に関心を高めること」へと役割も変わってきています。

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。

塩竈市学校給食栄養士会コラム



塩竈の給食室へようこそ！



今月は、塩竈の「ふるさと給食」『しおがま汁』をご紹介します。

作り方は動画を見てね！

材料(4人分)： にんじん 60g, だいこん 180g, 長ねぎ 60g,
豆腐 120g, こんにゃく 80g, 鰯の角切り 80g,
こいくちしょうゆ 大さじ1, 塩 小さじ1/2, 酒 小さじ1
和風だしの素 小さじ1/2
★さんまのつみれ★
さんまのすり身 80g, おろししょうが 小さじ1,
みそ 小さじ1, 片栗粉 大さじ1, 溶き卵 大さじ1



学校給食版『みなと塩竈海保カレー』を提供します！

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、「海のもしものは118番」の日です。第二中学校では、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、1月19日に提供します。校内放送では、宮城海上保安部の方による講話会も行います。

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

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！

令和5年 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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
11	水	【1・2学年のみ給食】 ごはん	○	【ふるさと給食】 県産味付のり 肉じゃが さつま揚げのごま酢あえ	牛乳、のり、豚肉、さつま揚げ	ごはん、油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、ごま、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、きゅうり、もやし	714 kcal 23.7 g 14.6 g 2.6 g
12	木	ごはん	○	【ふるさと給食】 ビビンバ（豚肉のソテー・ナムル） のりスープ レモンタルト	牛乳、豚肉、のり、豆腐	ごはん、油、砂糖、ごま油、ごま、レモンタルト	にんにく、しょうが、ほうれん草、もやし、にんじん、はくさい、しいたけ	824 kcal 33.3 g 24.1 g 2.9 g
13	金	ミルクパン	○	ポテトソテー 春雨と肉団子のスープ ヨーグルト	牛乳、豚肉、肉だんご、ヨーグルト	パン、じゃがいも、油、春雨	茎にんにく、はくさい、もやし、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ	851 kcal 27.8 g 33.4 g 3.3 g
16	月	五目ごはん	○	【ふるさと給食】 海苔入り細巻き卵 茎わかめの炒め煮 仙台雑煮	牛乳、のり、卵、豚肉、茎わかめ、大豆、鶏肉、凍り豆腐、なると	ごはん、油、こんにゃく、砂糖、白玉団子	にんじん、たけのこ、しいたけ、ごぼう、だいこん、せり	771 kcal 28.1 g 18.0 g 3.7 g
17	火	メロンパン	○	ミートソースパンネ 白菜のコンソメスープ 果物（オレンジ）	牛乳、豚肉、ベーコン	マカロニ、油	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、はくさい、とうもろこし、オレンジ	786 kcal 27.5 g 28.4 g 2.9 g
18	水	ごはん	○	納豆 肉入りきんぴらごぼう 塩ちゃんこ汁 ポンデローナツ（チョコ）	牛乳、なつとう、豚肉、肉だんご	ごはん、油、こんにゃく、砂糖、ごま、ごま油、えのき	にんじん、ごぼう、れんこん、キャベツ、もやし、にら	822 kcal 25.8 g 24.3 g 2.5 g
19	木	低塩パン	○	1日遅くなりましたが・・・【海のもしもは118番】 みなと塩竈海保カレー わかめと卵のスープ プリン	牛乳、豚肉、大豆、わかめ、豆腐、卵	パン、油、でん粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、りんご、ほうれん草、しいたけ、ねぎ	730 kcal 31.8 g 25.4 g 3.2 g
20	金	ごはん	○	チーズはんぺんフライ パックソース スパゲティサラダ 野菜の胡麻味噌スープ	牛乳、ハム、豚肉、みそ	ごはん、油、スパゲティ、マヨネーズ、油、ごま	にんじん、きゅうり、とうもろこし、にんにく、キャベツ、たまねぎ、もやし、えのき	896 kcal 26.3 g 34.3 g 2.8 g
23	月	ココアパン	ジョア	ミートオムレツ 枝豆とコーンのコンソメ炒め 白菜のクリーム煮 ※ジョアはマスカット味	ジョア、ミートオムレツ、鶏肉、チーズ、脱脂粉乳、牛乳	パン、油、じゃがいも	枝豆、とうもろこし、はくさい、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム	818 kcal 32.4 g 26.0 g 3.5 g
24	火	ごはん	○	豚肉と野菜のバーベキューソテー わかめの味噌汁 果物（みかん）	牛乳、豚肉、わかめ、豆腐、油揚げ、みそ	ごはん、油、砂糖	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく、だいこん、みかん	765 kcal 31.7 g 18.3 g 2.7 g
25	水	ごはん	○	【ふるさと給食】 浦戸産焼き海苔 パックしょうゆ ほうれん草のごま和え 煮込みおでん 宮城県産米粉のバトンケーキ	牛乳、のり、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	730 kcal 29.1 g 16.4 g 2.6 g
26	木	ごはん	○	ホッケフライ ブロッコリーのガリバタ炒め 仙台油麩の味噌汁	牛乳、豆腐、みそ、バター	ごはん、油、あぶらふ、じゃがいも	ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、えのき、にんにく	768 kcal 27.2 g 21.5 g 2.4 g
27	金	チョコレートパン	○	棒棒鶏サラダ 宮城県産米粉ワンタンスープ ぶどうゼリー	牛乳、鶏肉、豚肉	パン、チョコレート、春雨、米粉ワンタン	きゅうり、にんじん、もやし、はくさい、たけのこ、しいたけ、ねぎ	782 kcal 25.4 g 27.1 g 3.3 g
30	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	794 kcal 26.2 g 21.3 g 3.8 g
31	火	【1・2学年のみ給食】 背割りソフトパン	○	ロングフランク イタリアンサラダ ミネストローネスープ	牛乳、ウイナー、ベーコン、大豆	パン、じゃがいも、砂糖	ブロッコリー、にんじん、きゅうり、とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、セロリ、トマト	797 kcal 27.4 g 36.3 g 4.3 g

※都合により献立を変更する場合があります。 ※太字はふるさと給食です。

☆☆☆ お し ら せ ☆☆☆

下記の日程は3学年は給食がありません。

・1月11日（水）・・・3学年 お弁当の日 ・1月31日（火）・・・3学年 給食・弁当なしで下校