

12月給食だより (中学校)

今年も、残すところあと1カ月となりました。かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗い、うがいを徹底して習慣づけましょう。

平成30年12月号
東松島市学校給食センター (愛称ハッピート)
※東松島市のホームページにも掲載しています。

今月の食育相談日 12月19日(水)

こんだて

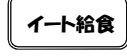
※栄養価の表示
エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
食塩(g)

日	こんだて名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価	
			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		きいろのなかま 熱や力のもとになる			
			1群 魚,肉,卵,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,果物	5群 米,パン,めん,いも,砂糖	6群 油脂		
3月	牛乳	ごはん	ますのねぎソース 春雨サラダ 卵スープ アーモンドフィッシュ	ます, ボンレスハム, 絹ごし豆腐, 鶏卵	牛乳, 煮干し, だし昆布	にんじん, ごまつな	ねぎ, きゅうり, キャベツ, 玉葱,しょうが	ごはん, きび砂糖, はるさめ, でん粉,砂糖	ごま油, ごま, アーモンド	784 34.3 20.1 3.6
4火	牛乳	ごはん	春巻き もやしとウィンナーのソテー キムチ豚汁	ウインナー, 豚肉,鶏肉, みそ, 木綿豆腐	牛乳	にんじん, にら	もやし,はくさい, だいこん,キャベツ, えのきたけ, 玉葱,たけのこ	ごはん, じゃがいも, はるさめ, 小麦粉,でん粉	サラダ油	803 26.0 23.9 2.7
5水	牛乳	米粉 パン	オムレツのトマトソース 大根サラダ やきそば	豚肉, 鶏卵	牛乳	にんじん, ブロッコリー, 青ピーマン	玉葱,だいこん, コーン,もやし, キャベツ, しょうが	米粉パン, 上白糖, キャベツ, やきそば	バター, サラダ油	843 36.1 20.8 4.6
6木	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 茎わかめの炒り煮 けんちん汁	鯖,油揚げ, かつお節, 木綿豆腐, みそ	牛乳, くきわかめ, だし昆布	にんじん	干し椎茸, 大豆もやし, だいこん,ねぎ, こんにゃく	ごはん, きび砂糖, じゃがいも, 上白糖,でん粉	サラダ油, ごま油	805 32.3 22.2 2.8
7金	牛乳	麦ごはん	大豆と小魚のごまがらめ コールスローサラダ ポークカレー	だいたい, 豚肉, いんげん豆	牛乳, かえり煮干し, スキムミルク, チーズ	にんじん	えだまめ,キャベツ, きゅうり,コーン, 玉葱,しょうが,にんにく, グリーンピース, りんごピューレ	ごはん, 米粒麦, 上白糖, じゃがいも	アーモンド, ごま, サラダ油	898 29.6 23.7 2.8
10月	牛乳	ごはん	鶏肉のてり焼き ひじきとごぼうの炒り煮 じゃがいもの味噌汁 納豆★	鶏肉, さつま揚げ, かつお節, 木綿豆腐, みそ,納豆	牛乳, ひじき, だし昆布, 煮干し	にんじん	しょうが,ごぼう, えだまめ, だいこん,ねぎ, こんにゃく	ごはん,上白糖, でん粉, じゃがいも, 庄内さざみ麩	サラダ油	810 42.6 17.4 3.4
11火	牛乳	ごはん	ポテトコロッケ パックソース もやしのピリ辛炒め 豆腐スープ みかん	豚肉, シュルダーベーコン, 絹ごし豆腐, なると巻	牛乳	にら, にんじん	もやし,ねぎ, はくさい,たけのこ, きくらげ,みかん, 玉葱	ごはん, じゃがいも, 上白糖,パン粉	サラダ油, ごま油	792 25.2 18.6 3.1
12水	牛乳	横割り 丸パン	ハンバーグのケチャップソース ブロッコリーサラダ コーンスープ	鶏肉,豚肉, バラベーコン	牛乳, スキムミルク	ブロッコリー, にんじん, パセリ	キャベツ, きゅうり, コーン, 玉葱,にんにく,しょうが	横割り丸パン, 上白糖, じゃがいも	バター, サラダ油	866 32.0 34.4 4.3
13木	牛乳	ごはん	チーズ入り笹かまのピカタ チャーシュー豆腐 白菜と油揚げの味噌汁	笹かま 鶏卵,豚肉, 厚揚げ,油揚げ, かつお節,みそ, 木綿豆腐	牛乳, あおさ粉, 煮干し, チーズ	にんじん, 青ピーマン	玉葱,干し椎茸, たけのこ, はくさい,ねぎ	ごはん, 小麦粉, 上白糖	サラダ油	786 36.8 20.5 3.7
14金	牛乳	麦ごはん	キャベツのメンチカツ りっちゃんサラダ ハッシュドポーク	ロースハム, かつお節, 豚肉	牛乳,昆布, 生クリーム	にんじん	キャベツ,きゅうり, コーン,玉葱, グリーンピース, ぶなしめじ	ごはん,でん粉, 米粒麦,小麦粉, じゃがいも, 砂糖,パン粉	サラダ油	923 26.5 27.4 4.3
17月	牛乳	ごはん	ポークシューマイ(3こ) 豆もやしのナムル マーボー豆腐	木綿豆腐, 豚肉,鶏肉, だいたい, みそ	牛乳	ごまつな, にんじん, にら	大豆もやし, 干し椎茸, しょうが,にんにく, ねぎ,玉葱	ごはん, 上白糖, きび砂糖, でん粉,小麦粉	ごま, ごま油, サラダ油	844 34.0 25.2 4.6
18火	牛乳	ごはん	厚焼たまごのそぼろあんかけ 肉じゃが えのきたけの味噌汁	鶏卵,鶏肉, 豚肉,木綿豆腐, かつお節,みそ	牛乳, 煮干し	にんじん	玉葱,えだまめ, えのきたけ, ねぎ,こんにゃく, だいこん	ごはん,上白糖, でん粉, じゃがいも, きび砂糖, 庄内さざみ麩	サラダ油	828 31.9 19.0 3.0
19水	牛乳	ミルク パン	フライドチキン 小松菜のサラダ 大根のスープ煮 セレクトロールケーキ★	鶏肉, だいたい	牛乳	ごまつな, にんじん, パセリ	もやし,キャベツ, セロリー,しょうが, だいこん,玉葱, にんにく	ミルクパン, じゃがいも, 小麦粉,でん粉, ロールケーキ	サラダ油	790 27.1 32.8 3.5
20木	牛乳	ごはん	赤魚の照り焼き 冬至かぼちゃ 味噌スープ ヨーグルト★	あかうお, あずき, 豚肉,みそ	牛乳, ヨーグルト	かぼちゃ, にんじん, にら	しょうが,もやし, はくさい,コーン, ねぎ,にんにく, しょうが	ごはん,上白糖, でん粉,三温糖	ごま油, サラダ油	851 33.4 16.8 3.1
21金	牛乳	ごはん	野菜たっぷり肉みそ わかめとキャベツのあえもの すいとん汁	豚肉,みそ, かつお節,鶏肉, 凍豆腐, かつお節	牛乳, わかめ, だし昆布	にんじん, 糸みつば	ねぎ,しょうが, にんにく,れんこん, 干し椎茸,だいこん, えのきたけ, キャベツ	ごはん, きび砂糖, すいとん	オリーブ油, ごま油	792 32.7 14.5 4.0

給食休みの学校・学年

(変更になることがありますので、各学校のおたより等をご確認ください)

- 3日(月) 東小、南小
- 5日(水) 東小4年1組
- 6日(木) 東小4年2組 桜華小6年1組
- 7日(金) 東小4年3組 桜華小6年2組
- 10日(月) 桜華小5年 二中
- 21日(金) 西小・宮野森小のみ実施



※都合により献立を変更する場合があります。太字斜体の食品は、東松島市の地場産物です。

※献立表にはおもな食品のみ記載しております。アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、アレルギー献立表を用意しておりますので、各学校にお問い合わせください。