

12月 給食だより (中学校)

令和2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18日 (金)

「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。(TEL24-9409)

■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)

- 2日(水) 東小4年1組
- 3日(木) 赤井南小4年
- 4日(金) 宮野森小4年
- 7日(月) 桜華小5年1組
- 8日(火) 東小4年2組
桜華小5年2組
- 9日(水) 桜華小4年・6年1組
- 10日(木) 桜華小6年2組
- 16日(水) 赤井南小5年
- 17日(木) 赤井南小5年
- 18日(金) 赤井南小5年
- 23日(水) 大曲小、大塩小
桜華小、一中



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、大豆製品	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木	牛乳	ごはん	笹かまの磯辺揚げ 豚肉とこんにゃくのみそ炒め 油麩入りはっと汁 旬の果物「りんご」	笹かま、鶏卵 豚肉、みそ 鶏肉、かつお節	牛乳 あおさ粉 だし昆布	にんじん	にんにく、しょうが こんにゃく、えだまめ だいこん、 長ねぎ 玉ねぎ、干し椎茸、りんご	ごはん 天ぷら粉 きび砂糖 すいとん、油麩	白絞油 ごま油	857 33.7 18.6 4.1
4金	牛乳	ごはん	えびのチリソース煮 春雨サラダ 中華風コーンスープ	えび、いか ロースハム 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ、キャベツ 長ねぎ 、しょうが にんにく、玉ねぎ コーン、えだまめ きゅうり	ごはん 、上白糖 でん粉、春雨 三温糖	白絞油 ごま油 ごま	861 34.0 22.9 4.6
7月	牛乳	ごはん	いわしの梅煮 鶏肉と大根の煮物 東松島産みつばのすまし汁 ヨーグルト★	いわし、鶏肉 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 わかめ だし昆布 ヨーグルト	にんじん 糸みつば きぬさや	しょうが、ごぼう だいこん、えだまめ えのきたけ、干し椎茸 長ねぎ 、梅肉	ごはん 、砂糖 きび砂糖 でん粉 きざみ麩	サラダ油	832 92.9 19.6 2.5
8火	牛乳	ごはん	海苔空上げ 東松島産小松菜の中華和え きのこ汁	鶏肉、油揚げ 木綿豆腐、 みそ かつお節	牛乳、煮干し あおさ粉 焼きのり わかめ	ごまつな にんじん	しょうが、大豆もやし きゅうり 、だいこん ぶなしめじ えのきたけ、 長ねぎ	ごはん 、上白糖 でん粉 きび砂糖	白絞油 ごま ごま油	834 34.4 26.0 3.1
9水	牛乳	豆乳 食パン ブルーベリー ジャム	オムレツのきのこソース 大豆のトマト煮 ポトフ	鶏卵 バラベーコン 大豆、豚肉	牛乳 生クリーム	トマト缶 にんじん さやいんげん	玉ねぎ、にんにく しょうが、だいこん ぶなしめじ ブルーベリー	豆乳食パン でん粉、砂糖 マカロニ じゃがいも	バター オリーブ油 植物油	848 34.7 30.5 3.7
10木	牛乳	ごはん	あじフライ バックソース きんぴらごぼう キャベツと油揚げの味噌汁 旬の果物「みかん」	あじ、豚肉 油揚げ かつお節、 みそ 木綿豆腐	牛乳 煮干し	にんじん	ごぼう、こんにゃく キャベツ、 長ねぎ みかん	ごはん パン粉、小麦粉 きび砂糖	白絞油 ごま サラダ油	844 31.7 22.4 2.6
11金	牛乳	ごはん	ポークシューマイ (3個) 豆もやしのナムル マーボー豆腐	木綿豆腐 豚肉、大豆 みそ	牛乳	ごまつな にんじん にら	大豆もやし、 長ねぎ 干し椎茸 、しょうが にんにく、 きくらげ 玉ねぎ	ごはん 上白糖、でん粉 きび砂糖 小麦粉	ごま ごま油 サラダ油	872 34.3 27.5 4.3
14月	牛乳	ごはん	赤魚のハンパソソース もやしのピリ辛炒め 東松島産みつばと卵のスープ	赤魚、豚肉 かつお節、鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳 だし昆布	にら にんじん 糸みつば	しょうが、 長ねぎ もやし、干し椎茸 きくらげ	ごはん でん粉 上白糖	白絞油 ごま油 ごま サラダ油	812 35.8 22.6 3.3
15火	牛乳	ごはん	厚焼卵のあんかけ 結び昆布の五目煮 キムチ豚汁 鉄強化ヨーグルト★	鶏卵、鶏肉 大豆、かつお節 豚肉、 みそ 木綿豆腐	牛乳 昆布 ヨーグルト	にんじん	えだまめ、はくさい ごぼう、こんにゃく だいこん、玉ねぎ えのきたけ	ごはん 、三温糖 でん粉、砂糖 きび砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	814 32.8 17.8 3.8
16水	牛乳	ミルク パン	フライドチキン ブロッコリーサラダ 大根のスープ煮 クリスマスケーキ (チョコ)★	鶏肉、大豆 豆乳	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	ロマネスコ、 きゅうり セロリー、しょうが だいこん、玉ねぎ にんにく、コーン	ミルクパン、砂糖 じゃがいも、米粉 小麦粉、でん粉	白絞油 サラダ油 なたね油 パーム油	896 31.1 39.1 3.8
17木	牛乳	ごはん	さばのねぎみそ焼き 蓬わかめの炒り煮 けんちん汁	さば、 みそ 油揚げ かつお節 木綿豆腐	牛乳 くさわかめ	にんじん	長ねぎ 、干し椎茸 こんにゃく、はくさい だいこん、しょうが 大豆もやし、ごぼう	ごはん きび砂糖 じゃがいも	ごま サラダ油 ごま油	795 28.9 24.7 2.4
18金	牛乳	麦ごはん	大豆と小魚のごまからめ コールスローサラダ ポークカレー	大豆、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 にんにく、しょうが 玉ねぎ、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 白絞油 ごま サラダ油	901 29.9 23.1 2.7
21月	牛乳	わかめ ごはん	鮭のゆずソース 行事食「冬至かぼちゃ」 キャベツの味噌汁	鮭、木綿豆腐 油揚げ、あずき かつお節、 みそ	牛乳 煮干し わかめ	かぼちゃ にんじん	ゆず、キャベツ レモンジュース 長ねぎ	ごはん 、でん粉 小麦粉、砂糖 三温糖 きび砂糖	白絞油	856 32.9 22.8 3.6
22火	牛乳	ごはん	東松島産豚肉のドライカレー フルーツのゼリーあえ わかめスープ	豚肉 、ひよこ豆 鶏レバー 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ、にんにく、しょうが りんごピューレ、みかん缶 パン、 長ねぎ 、もやし 長ねぎ 、たけのこ 干し椎茸、かぼちゃ りんご果汁、オレンジ果汁	ごはん 上白糖	サラダ油 ごま	796 30.5 14.1 2.8
23水	牛乳	横割り 丸パン	ハンバーグ照焼ソース イトくんサラダ コーンシチュー	豚肉、鶏肉	牛乳、チーズ スキムミルク 生クリーム	ごまつな にんじん	もやし、キャベツ きゅうり 、玉ねぎ コーン、グリーンピース	横割り丸パン 上白糖、でん粉 じゃがいも	サラダ油	872 34.8 33.1 3.7

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		主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、大豆製品	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		
1火	牛乳	ごはん	鶏肉のてり焼き 肉じゃが のっぺい汁 ベビーチーズ	鶏肉、豚肉 油揚げ かつお節	牛乳 だし昆布 チーズ	にんじん	しょうが、玉ねぎ こんにゃく、えだまめ だいこん、はくさい じゃがいも ごぼう、 長ねぎ	ごはん 、上白糖 でん粉、さといも じゃがいも きび砂糖	サラダ油	860 38.2 21.3 3.0
2水	牛乳	背割り ソフトパン	ウインナーのケチャップかけ フルーツヨーグルトあえ やきそば	ウインナー 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	みかん缶、パン缶 黄桃缶、もやし 玉ねぎ、キャベツ しょうが	ソフトパン 上白糖 焼きそば類	サラダ油	882 32.6 25.4 4.0

※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、東松島市の地場産品です。
※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。