

12月給食だより (中学校)

日ごとに寒さが厳しくなってきました。今年もあとわずかですね。12月は「師走」と書くように、慌ただしく、あっという間に時間が過ぎてしまいます。冬休みに風邪などひいて体調を崩さないように「はやね・はやおき・あさごはん」を心がけましょう。

お正月は、新しい年を迎えられることに感謝し、その年の豊作や家族の健康を祝う行事です。この他にも冬休みは、冬至、年越し、おせち、七草など、日本の伝統的な食文化に接するよい機会です。昔の人の知恵と願いが込められた食文化を家族揃って見直してみましょう。

令和元年 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。

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)

- 4日(水) 東小4年2組
- 5日(木) 東小4年1組
- 6日(金) 大塩小5年
桜華小5年2組
- 9日(月) 桜華小5年1組
- 10日(火) 桜華小6年1組
- 11日(水) 桜華小6年2組
- 23日(月) 東小、大曲小、赤井小
大塩小、西小
南小、桜華小、一中

かぜに負けない体をつくろう！

☆栄養のバランスのとれた食事

主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。とくにたんぱく質、ビタミンA、ビタミンCが不足しないようにしましょう。

たんぱく質

寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあり

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスが体に入ってくるのをふせぎます。

ビタミンC

寒さやストレスから体を守ったり、免疫力を高めてくれます。

☆運動

できる限り外で運動し、元気に体を動かしましょう。

☆休養

「疲れたな」「だるいな」と思ったら無理をせず、早めに休みましょう。

☆手洗い・うがい

外から帰ってきたら、手洗い・うがいを忘れずにしましょう。とくに食事の前にはよく洗うようにしましょう。

今月の食育相談日
12月19日

「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。

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		
2月	牛乳	ごはん	さばのごま風味焼き こまつなのツナ和え かき玉汁	さば みそ まぐろ油漬 鶏卵 かつお節 絹ごし豆腐	牛乳 だし昆布	こまつな にんじん 糸みつば	しょうが 長ねぎ もやし キヤベツ 干し椎茸	ごはん 上白糖 でん粉	ごま	809 32.9 27.4 2.5
3月	牛乳	ごはん	鶏ささみのレモン煮 茎わかめの炒り煮 大根の味噌汁 みかん	鶏ささみ みそ さつま揚げ かつお節 油揚げ 木綿豆腐	牛乳 くきわかめ 煮干し	にんじん	レモンジュース 干し椎茸 こんにやく 大豆もやし だいこん 長ねぎ みかん	ごはん でん粉 上白糖 きび砂糖	白絞油 サラダ油	810 36.0 18.2 2.7
4月	牛乳	ミルクパン	オムレツのケチャップソース ジャーマンポテト チキンミートボールのスープ	鶏卵 バラベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	玉葱 キヤベツ しょうが	ミルクパン きび砂糖 じゃがいも 上白糖 でん粉	バター 大豆油	793 25.9 31.4 3.9
5月	牛乳	ごはん	白身魚フライ パックソース もやしとウインナーのソテー みそワタンスープ	ホキ ウインナー 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 青ピーマン にら	もやし キヤベツ コーン にんにく 長ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 でん粉 ワンタン 上白糖	白絞油 サラダ油 ごま油	892 30.2 30.3 3.2
6月	牛乳	ごはん	ドライカレー フルーツヨーグルトあえ 豆腐スープ	豚肉 なた巻 レバーそぼろ ショルダーベーコン 絹ごし豆腐 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	玉葱 にんにく しょうが りんごビュレ 長ねぎ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 はくさい たけのこ きくらげ	ごはん 上白糖	サラダ油 ごま油	813 32.7 17.3 2.9
9月	牛乳	ごはん	赤魚のバンバンジーソース 豚肉ときのこのピリ辛炒め 卵スープ	赤魚 豚肉 大豆 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん	長ねぎ 干し椎茸 ぶなしめじ にんにく たけのこ えだまめ 玉葱 しょうが	ごはん 上白糖 きび砂糖 でん粉	ごま ごま油	769 37.8 19.3 3.0
10月	牛乳	ごはん	笹かまの磯辺揚げ 結び昆布の五目煮 キムチ豚汁 鉄強化ヨーグルト★	笹かま 鶏卵 鶏肉 大豆 昆布 かつお節 豚肉 みそ 木綿豆腐	牛乳 あおさ粉 昆布 ヨーグルト	にんじん	えだまめ ごぼう こんにやく はくさい だいこん えのきたけ 玉葱	ごはん 天ぷら粉 きび砂糖 じゃがいも	白絞油 サラダ油	849 35.9 20.0 4.4
11月	牛乳	米粉パン	ポークシューマイ(3個) 海藻サラダ やきそば	豚肉	牛乳 昆布 ふのり わかめ 赤とさか	にんじん 青ピーマン	きゅうり だいこん コーン もやし 玉葱 キヤベツ しょうが	米粉パン でん粉 砂糖 小麦粉 焼きそば麺	サラダ油	868 34.5 23.9 4.7
12月	牛乳	ごはん	厚焼たまごのそぼろあんかけ 肉じゃが 白菜と油揚げの味噌汁	鶏卵 鶏肉 油揚げ 豚肉 かつお節 みそ 木綿豆腐	牛乳 煮干し 昆布	にんじん	玉葱 こんにやく えだまめ はくさい 長ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉 じゃがいも きび砂糖	サラダ油	834 34.3 21.6 3.0
13月	牛乳	麦ごはん	キャベツのメンチカツ サラダでげんき 「りっちゃんサラダ」 ハッシュドポーク	鶏肉 ロースハム かつお節 豚肉	牛乳 塩昆布 生クリーム	にんじん	キャベツ きゅうり コーン えだまめ 生姜 キヤベツ グリーンピース ぶなしめじ 玉葱	ごはん 米粉 パン粉 でん粉 上白糖 米粒麦 じゃがいも	白絞油 サラダ油	963 27.5 30.4 4.4
16月	牛乳	ごはん	春巻き 豆もやしのナムル マーボー豆腐	木綿豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	キャベツ 玉葱 もやし しょうが たけのこ 大豆もやし 長ねぎ 干し椎茸 にんにく	ごはん 春雨 小麦粉 上白糖 きび砂糖 でん粉	白絞油 ごま ごま油 サラダ油	889 31.7 29.5 4.4
17月	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 ひじきとごぼうのいり煮 けんちん汁	さば みそ さつま揚げ かつお節 木綿豆腐	牛乳 ひじき だし昆布	にんじん	ごぼう こんにやく えだまめ だいこん 長ねぎ	ごはん でん粉 上白糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	838 33.1 24.1 2.8
18月	牛乳	横割り丸パン	ハンバーグケチャップソース グリーンサラダ コーンスープ	鶏肉 豚肉 バラベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン	横割り丸パン パン粉 でん粉 上白糖 じゃがいも	バター サラダ油	864 31.9 30.6 4.3
19月	牛乳	ごはん	ますのねぎソース 行事食「冬至かぼちゃ」 ごま入りもやしスープ	ます あずき 豚肉 みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん	長ねぎ 玉葱 もやし コーン しょうが	ごはん きび砂糖 三温糖 じゃがいも	ごま油 ごま サラダ油	818 33.4 15.4 2.9
20月	牛乳	わかめごはん	フライドチキン イトくんサラダ 大根のスープ煮 クリスマスケーキ★	鶏肉 豆乳	牛乳 わかめ	こまつな パセリ にんじん	もやし キヤベツ きゅうり セロリー 生姜 だいこん 玉葱 にんにく	ごはん 小麦粉 でん粉 上白糖 米粉	白絞油 サラダ油	814 23.3 26.1 3.4
23月	牛乳	ごはん	野菜たっぷり肉みそ キャベツのごま炒め すいとん汁 りんご	豚肉 みそ 油揚げ 鶏肉 高野豆腐 かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん	長ねぎ 生姜 りんご にんにく れんこん 干し椎茸 えのきたけ キャベツ もやし だいこん	ごはん すいとん きび砂糖 上白糖	オリーブ油 ごま油 サラダ油 ごま	882 34.5 19.1 3.9

※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。