

12月 給食だより (中学校)



令和3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17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)

- 1日(水) 東小4年1組、桜華小6年
- 2日(木) 桜華小6年
- 3日(金) 東小4年2組
- 6日(月) 南小、桜華小5年1組
- 7日(火) 桜華小5年2組
- 8日(水) 桜華小4年・桜華小6年1組
- 9日(木) 赤井南小、桜華小6年2組
- 13日(月) 宮野森小
- 23日(木) 東小、大塩小、桜華小一、二、三中



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、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金	牛乳	ごはん	笹かま、鶏卵、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ、かつお節	牛乳、わかめ、煮干し	にんじん	玉ねぎ、こんにやく、えだまめ、もやし、長ねぎ、みかん	ごはん、天ぷら粉、じゃがいも、きび砂糖	ごま、白絞油、サラダ油	816 32.7 20.9 3.1	
6月	牛乳	ごはん	鮭のレモンソース、かつお節、鶏卵、絹ごし豆腐	牛乳、わかめ、だし昆布	にんじん	レモン、干し椎茸、こんにやく、大豆、もやし、きくらげ	ごはん、でん粉、小麦粉、三温糖、きび砂糖	白絞油、サラダ油	782 33.1 23.6 2.3	
7火	牛乳	ごはん	鶏肉のガーリック焼き、イトくんサラダ、ひきな汁	鶏肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ、かつお節	牛乳、煮干し	ごまつな、にんじん	もやし、キャベツ、きゅうり、長ねぎ、大根、にんにく	ごはん、きび砂糖、でん粉、まめふ、じゃがいも	750 34.4 19.4 2.5	
8水	牛乳	米粉パン	チーズオムレツのトマトソース、大根サラダ、クリームシチュー	鶏卵、鶏肉	牛乳、生クリーム、スキムミルク、チーズ	にんじん、ブロッコリー、パセリ、トマト	玉ねぎ、大根、コーン	米粉パン、じゃがいも、上白糖	バター、サラダ油、大豆油	827 35.8 30.6 4.6
9木	牛乳	ごはん	赤魚の照り焼き、もやしのピリ辛炒め、みそけんちん汁、鉄強化ヨーグルト★	赤魚、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、かつお節、みそ	牛乳、煮干し、ヨーグルト	にら、にんじん	生姜、もやし、長ねぎ、ごぼう、大根、こんにやく	ごはん、上白糖、でん粉、じゃがいも	781 37.6 17.3 3.0	
10金	牛乳	ごはん	ポークシューマイ(3個)、海藻サラダ、マーボー豆腐	木綿豆腐、豚肉、大豆、みそ、鶏肉、ホタテ貝エキス	牛乳、わかめ、きび砂糖、まめふ、昆布、ふのり、赤とさか	にんじん、にら	きゅうり、キャベツ、コーン、干し椎茸、きくらげ、生姜、玉ねぎ、にんにく、長ねぎ	ごはん、きび砂糖、でん粉、小麦粉	848 33.6 26.4 4.5	
13月	牛乳	ごはん	あじのねぎソースかけ、結び昆布の五目煮、キャベツと油揚げの味噌汁、プリン★	あじ、鶏肉、大豆、かつお節、みそ、油揚げ、豆乳、木綿豆腐	牛乳、昆布、煮干し	にんじん	長ねぎ、えだまめ、ごぼう、こんにやく、キャベツ	ごはん、上白糖、きび砂糖	786 36.8 19.2 3.3	
14火	牛乳	ごはん	厚焼玉子のそぼろあんかけ、ひじきとごぼうのいり煮、キムチ豚汁	鶏卵、鶏肉、みそ、さつま揚げ、かつお節、豚肉、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、はくさい、大根、えのきたけ、玉ねぎ	ごはん、上白糖、でん粉、じゃがいも	754 30.1 18.9 3.0	
15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、塩やきそば	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、黄桃、パイナップル、もやし、玉ねぎ、キャベツ、生姜	ソフトパン、上白糖、焼きそば類	855 28.4 26.8 4.0	
16木	牛乳	ごはん	鶏肉の中華から揚げ、もやしのソテー、塩ワタンスープ、旬の果物「愛果」	鶏肉、バラベーコン	牛乳	チンゲンサイ、にんじん	長ねぎ、生姜、もやし、はくさい、たけのこ、愛果	ごはん、でん粉、きび砂糖、ワタん	799 29.7 23.6 3.5	
17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	大豆、鶏レバー、豚肉、いんげん豆	牛乳、かえり煮干し、チーズ、スキムミルク	にんじん	えだまめ、キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、にんにく、生姜、りんご	ごはん、米粒麦、上白糖、じゃがいも	875 30.3 23.2 2.7	
20月	牛乳	ごはん	ハンバーグ和風ソース、切干大根の炒め煮、豚汁、みそ、さば節、ヨーグルト★	油揚げ、かつお節、豚肉、鶏肉、みそ、さば節、木綿豆腐	牛乳、煮干し、ヨーグルト	にんじん	レモン、切干大根、ごぼう、こんにやく、たまご、たけのこ、えだまめ、大根、にんにく、はくさい、長ねぎ、玉ねぎ	ごはん、きび砂糖、じゃがいも、でん粉	816 31.2 19.5 2.5	
21火	牛乳	わかめごはん	さばの生姜醤油焼き、冬至かぼちゃ、はくさいの味噌汁	さば、あずき、木綿豆腐、油揚げ、かつお節、みそ	牛乳、煮干し、わかめ	かぼちゃ、にんじん	はくさい、長ねぎ、生姜	ごはん、三温糖	848 32.5 27.3 3.1	
22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	鶏肉、豆乳、大豆	牛乳、寒天	ブロッコリー、にんじん、パセリ	キャベツ、生姜、きゅうり、セロリ、大根、コナツツ、玉ねぎ、にんにく	ミルクパン、じゃがいも、小麦粉、でん粉、上白糖、米粉	781 28.2 34.4 3.4	
23木	牛乳	ごはん	セルフチャーハンの具、東松島産ちみほうれん草の中華和え、豆腐の中華煮	豚肉、えび、木綿豆腐	牛乳、わかめ	にんじん	玉ねぎ、長ねぎ、コーン、大豆、もやし、きゅうり、しょうが、たけのこ、はくさい、にんにく	ごはん、きび砂糖、上白糖、でん粉	794 39.4 20.6 4.4	



こんだて



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、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水	牛乳	ツイストパン	スコッチエッグ、バックケチャップ、さつまいものミルク煮、キャベツのスープ煮	鶏卵、鶏肉	牛乳、生クリーム	にんじん、パセリ	セロリ、しょうが、キャベツ、玉ねぎ	ツイストパン、さつまいも、上白糖、でん粉、じゃがいも、パン粉、小麦粉	バター、サラダ油	770 27.6 27.2 3.4
2木	牛乳	ごはん	さばの味噌煮、東松島産小松菜のごま和えのっぺい汁	さば、みそ、油揚げ、かつお節	牛乳、昆布だし	ごまつな、にんじん	もやし、大根、はくさい、ごぼう、こんにやく、長ねぎ	ごはん、三温糖、じゃがいも、でん粉	ごま、ごま油	805 32.1 24.5 2.8

※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。