

# 12月 給食だより (中学校)



令和4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)

- 5日(月) 桜華小5年1組
- 6日(火) 桜華小5年2組
- 7日(水) 桜華小6年1組
- 8日(木) 桜華小4年生・6年2組
- 9日(金) 桜華小4年生
- 12日(月) 宮野森小
- 14日(水) 西小4年生
- 15日(木) 西小4年生



## 今月の食育相談日 12月19日(月)

「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)

日	こんだて名 ★は各校配送		おま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		
5月	牛乳	ごはん	豆腐の中華煮 焼ききょうざ3個 東松島産小松菜のツナ和え おかつふりかけ	豚肉,鶏肉 木綿豆腐 まぐろ油漬け かつお節	牛乳 わかめ のり	にんじん にら ごまつな	しょうが,たけのこ はくさい,きゅうり もやし,キャベツ 玉ねぎ,にんにく	ごはん,上白糖 でん粉,小麦粉	サラダ油 ごま油 ラード	801 32.9 23.1 3.4
6月	牛乳	ごはん	鶏ささみのレモン煮 結び昆布の五目煮 じゃが芋の味噌汁 りんご	鶏肉,大豆 かつお節 木綿豆腐,みぞ	牛乳 昆布 煮干し	にんじん	レモン果汁,えだまめ ごぼう,こんにやく だいこん,長ねぎ りんご	ごはん,でん粉 上白糖,きび砂糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油	790 39.0 18.0 2.6
7月	牛乳	米粉 パン	ハンバーグの照り焼きソース 大根サラダ クリームシチュー	鶏肉 豚肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	だいこん,コーン 玉ねぎ	米粉,パン,上白糖 でん粉,じゃがいも	サラダ油 ドレッシング ラード	798 35.3 29.0 4.0
8月	牛乳	ごはん	<b>イート給食の日</b> あじフライ/パックソース 豚肉とキャベツのかき油炒め さつま汁	あじ,豚肉,鶏肉 木綿豆腐,みぞ かつお節	牛乳 煮干し	にんじん チンゲンサイ	キャベツ,大豆,もやし こんにやく,ごぼう だいこん,長ねぎ	ごはん,さつまいも パン粉,小麦粉	大豆油 ごま油 サラダ油	788 33.8 21.7 2.9
9月	牛乳	麦 ごはん	ドライカレー ABCパスタスープ フルーツのヨーグルト和え	豚肉,大豆 鶏レバー ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン トマト	玉ねぎ,にんにく しょうが,りんご みかん,パインアップル 黄桃,キャベツ,だいこん セロリ	ごはん,米粒麦 上白糖 マカロニ	サラダ油	829 32.8 17.4 2.5
12月	牛乳	ごはん	鶏肉のアップルソース ひじきの五目煮 東松島産みつ葉と卵のスープ 花みかん	鶏肉,豚肉, さつま揚げ,大豆 かつお節,鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳 ひじき だし昆布	にんじん 糸みつば	りんご,玉ねぎ,しょうが ごぼう,こんにやく えだまめ,干し椎茸 きくらげ,みかん	ごはん,きび砂糖 上白糖,でん粉	サラダ油 ごま油	763 39.4 17.8 2.6
13月	牛乳	ごはん	さばのバンバンジーソース 東松島産小松菜の海苔和え 味噌スープ ★鉄強化ヨーグルト	さば 豚肉 みぞ	牛乳 焼きのり ヨーグルト	ごまつな にんじん にら	しょうが,長ねぎ,もやし 玉ねぎ,はくさい コーン,にんにく	ごはん,でん粉 上白糖	大豆油 ごま油 サラダ油 ごま	818 33.4 22.7 3.8
14月	牛乳	ミルク パン	オムレツのきのこソース ジャーマンポテト ミートボールのスープ	鶏卵,バラベーコン 豚肉,鶏肉	牛乳 生クリーム	パセリ にんじん ほうれんそう	玉ねぎ,ぶなしめじ はくさい,だいこん たまごたけ	ミルクパン じゃがいも でんぷん,パン粉 さとう	サラダ油 バター 大豆油	806 28.3 33.6 3.6
15月	牛乳	ごはん	白身魚フライのピリ辛ソース 春雨サラダ 味噌けんちん汁	ホキ ロースハム 木綿豆腐,油揚げ かつお節,みぞ	牛乳 煮干し	にんじん	きゅうり,もやし,ごぼう だいこん,長ねぎ こんにやく	ごはん,三温糖 春雨,じゃがいも パン粉,小麦粉	大豆油 ごま ごま油	818 29.1 22.7 3.2
16月	牛乳	もち麦 ごはん	ハッシュドポーク コールスローサラダ 大豆と小魚のごまがらめ	豚肉,大豆	牛乳 生クリーム かえり煮干し	にんじん	玉ねぎ,グリーンピース ぶなしめじ,キャベツ きゅうり,コーン えだまめ,にんにく	ごはん,もち麦 じゃがいも 上白糖	サラダ油 ドレッシング アーモンド 大豆油,ごま	867 28.7 25.0 3.7
19月	牛乳	ごはん	キャベツメンチカツ/パックソース もやしとウインナーのソテー もずくと卵のスープ	鶏肉,豚肉 ウインナー 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 もずく	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	もやし,玉ねぎ えのきたけ,きくらげ キャベツ	ごはん でん粉 パン粉,小麦粉 さとう	大豆油 サラダ油	806 27.4 26.8 3.2
20月	牛乳	ごはん	あじのカレー竜田揚げ 大根のそぼろ煮 油麩の味噌汁 花みかん	あじ,鶏肉 木綿豆腐 かつお節,みぞ	牛乳 煮干し	にんじん うちみ ほうれんそう	しょうが,ごぼう だいこん,えだまめ 玉ねぎ,みかん	ごはん,でん粉 小麦粉,上白糖 じゃがいも あぶらふ	大豆油 サラダ油	811 33.4 22.2 2.5
21月	牛乳	背割り ソフト パン	焼きそば シューマイ3個 海藻サラダ	豚肉,鶏肉 焼きちくわ ホタテ	牛乳 わかめ,ふのり 昆布,赤とさか	にんじん 青ピーマン	もやし,玉ねぎ,キャベツ しょうが,きゅうり だいこん,コーン にんにく	ソフトパン 焼きそば種 小麦粉,でんぷん さとう	サラダ油 ドレッシング ラード	752 31.9 18.8 4.6
22月	牛乳	ごはん	さばのキムチ焼き 冬至かぼちゃ のっぺい汁 東松島産味噌のり	さば,みぞ あずき,油揚げ かつお節	牛乳 だし昆布 味噌	かぼちゃ にんじん	だいこん,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	ごま油	836 29.6 12.1 3.2
23月	牛乳	わかめ ごはん	手作りフライドチキン クリスマスサラダ 大根のスープ煮 ★クリスマスチョコレートケーキ	鶏肉 豚肉 鶏卵	牛乳 チーズ わかめ クリーム	ブロッコリー 赤パプリカ にんじん パセリ	長ねぎ,キャベツ きゅうり,セロリ しょうが,だいこん 玉ねぎ,にんにく	ごはん,でん粉 じゃがいも 小麦粉,さとう チョコレート	ごま,大豆油 サラダ油 ドレッシング	778 34.7 22.8 3.7

※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 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		
1月	牛乳	ごはん	笹かまの南部揚げ イートくんサラダ カレーはっと汁 角チーズ	笹かまほこ,鶏卵 鶏肉,なると巻 油揚げ,かつお節	牛乳 チーズ	ごまつな にんじん	もやし,キャベツ きゅうり,玉ねぎ たまごたけ,長ねぎ	ごはん,天ぷら粉 はっと	ごま 大豆油 サラダ油 ドレッシング	818 28.9 24.1 2.8
2月	牛乳	ごはん	赤魚の照り焼き 韓国風肉じゃが わかめの味噌汁 ★アセロラゼリー	赤魚,豚肉 木綿豆腐,油揚げ かつお節,みぞ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	しょうが,にんにく 玉ねぎ,こんにやく 長ねぎ,はくさい アセロラ	ごはん,上白糖 でん粉 じゃがいも	ごま油 ごま	767 33.7 16.8 3.3

※都合により献立を変更する場合があります。太字の食品は 東松島市の地場産品です。

※献立表にはおま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。