

12月 給食だより (小学校)



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	
5月	牛乳 ごはん	とうふのちゅうかに やきぎょうざ2こ ひがしまつしまさんこまつなの ツナあえ	豚肉,鶏肉 木綿豆腐 まぐろ油漬け	牛乳 わかめ	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	594 25.8 18.9 2.4
6月	牛乳 ごはん	とりささみのレモンに むすびごんぶのごもくに じゃがいものみそしる 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	618 32.2 15.8 2.1
7月	牛乳 こめこ パン	ハンバーグのてりやきソース だいこんサラダ 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	668 29.9 24.8 3.3
8月	牛乳 ごはん	イトキゅうしょくのひ あじフライ/パックスソース ぶたにくとキャベツのかきあぶらいため さつまじる	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	606 27.4 18.9 2.2
9月	牛乳 むぎ 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あえ	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	640 26.7 15.3 2.1
12月	牛乳 ごはん	とりにくのアップルソース ひじきのごもくに ひがしまつしまさんみつぼとたまごのスープ はなみかん	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 さくらげ,みかん	ごはん,きび砂糖 上白糖,でん粉	サラダ油 ごま油	596 32.6 15.9 2.2
13月	牛乳 ごはん	さばのパンパンジーソース ひがしまつしまさんこまつなのりあえ みそスープ ★てつきょうかヨーグルト	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	639 27.4 19.6 3.0
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 でんぶん,パン粉 さとう	サラダ油 バター 大豆油	624 23.0 26.8 3.1
15月	牛乳 ごはん	しろみさかなフライのピリカソース はるさめサラダ みそけんちんじる	ホキ ローズハム 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	633 24.3 19.6 2.6
16月	牛乳 もち むぎ ごはん	ハッシュドポーク コールスローサラダ だいちとごさかなのごまがらめ	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	667 23.2 21.0 3.0
19月	牛乳 ごはん	キャベツメンチカツ/パックスソース もやしとウインナーのソテー もずくとたまごのスープ	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,さくらげ 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	613 22.1 22.3 2.4
20月	牛乳 ごはん	あじのカレーたつたあげ だいこんのそぼろに あぶらふのみそしる はなみかん	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	630 27.3 19.0 2.0
21月	牛乳 せわり ソフト パン	やきそば シューマイ2こ かいそうサラダ	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 焼きたけ餅 小麦粉,でんぶん さとう	サラダ油 ドレッシング ラード	613 25.8 16.0 3.5
22月	牛乳 ごはん	さばのキムチやき とうじかぼちゃ のっぺいじる ひがしまつしまさんあじつけのり	さば,みぞ あずき,油揚げ かつお節	牛乳 だし昆布 味噌汁	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	647 24.5 11.2 2.5
23月	牛乳 わかめ ごはん	てづくりフライドチキン★クリスマスこんだて★ クリスマスサラダ だいこんのスープに ★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	648 27.7 19.8 2.8

※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	ささかまのなんぶあげ イトくんサラダ カレーはとじる	笹かまぼ,鶏卵 鶏肉,なると巻 油揚げ,かつお節	牛乳	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 はと	ごま 大豆油 サラダ油 ドレッシング	603 21.6 18.7 2.0
2月	牛乳 ごはん	あかうおのてりやき かんこくふうにくじゃが わかめのみそしる ★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	596 27.4 14.9 2.5

※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。