

12月給食だより（中学校）

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。
朝ター段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス、風邪などへの予防をしっかりとしましょう。感染症予防の第一の鉄則は、せっけんを使った正しい手洗いです。外から戻ったとき、そして食事の前には必ず手を洗いましょう。また、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

令和6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

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（月）桜華小5年1組
- 3日（火）桜華小5年2組
- 4日（水）桜華小4年生
- 5日（木）大塩小4年生
- 6日（金）大塩小4年生
- 10日（火）桜華小6年1組
- 11日（水）桜華小6年2組
- 12日（木）赤井南小4年生
- 13日（金）矢本西小4年生



今年の冬至は12月21日です。
給食では、前日の20日に「冬至かぼちゃ」が登場します。かぼちゃには、ビタミンAやビタミンCが多く、冬至の日にかぼちゃを食べて、無病息災を願う風習もあります。冬至の日の行事食や風習

12月 献立表

今月の食育相談日
12月19日（木）

「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。（Tel.24-9409）

日	献立名 ★は各校配送			おもな食品名と体の中でのほたらき						※栄養価の表示
				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				エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
				1群 魚 肉 卵 豆 豆製品	2群 牛乳 乳製品 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	脂 質(g) 食 塩(g)
2月	牛乳	ごはん	厚焼玉子のそぼろあんかけ 油麴入り肉じゃが 東松島産はくさいのみそ汁	鶏卵、鶏肉、豚肉 油揚げ、木綿豆腐 みど、かつお節	牛乳、煮干し	にんじん	たまねぎ、こんにゃく えだまめ、はくさい だいこん、えのきたけ 長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも きび砂糖、油麴	サラダ油	771 30.8 21.2 2.7
3火	牛乳	ごはん	笹かまのいそべ揚げ ごぼうとぶた肉のみそ炒め 春雨スープ ★宮城県産大豆の納豆 イート給食の日	ささかまほこ、豚肉 みど、バラベーコン 納豆、鶏卵	牛乳、あおさ	にんじん チンゲンサイ	しょうが、ごぼう えだまめ、玉ねぎ きくらげ、はくさい 長ねぎ、こんにゃく	ごはん 上白糖、春雨 てんぷら粉	大豆油 ごま油 ごま	817 31.4 24.3 3.5
4水	牛乳	減塩パン	インディアン焼きそば ポークシューマイ3個 フルーツのヨーグルトあえ	豚肉、鶏肉 ホタテ、大豆粉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	もやし、たまねぎ キャベツ、しょうが みかん、パイナップル 黄桃、にんにく、いちご ブルーベリー	減塩パン 焼きそば麺 上白糖、小麦粉 でん粉	サラダ油 ラード	867 33.5 22.9 3.2
5木	牛乳	ごはん	さばのコチュジャンだれ 東松島産ちぢみほうれん草の 海苔和え	さば、木綿豆腐 油揚げ、かつお節	牛乳 焼きのり だし昆布	ごまつな にんじん	しょうが、もやし、にんにく だいこん、ごぼう ぶなしめじ、長ねぎ	ごはん、三温糖 でん粉 じゃがいも	ごま ごま油	768 30.8 26.9 2.3
6金	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 大根サラダ 東松島産さつま芋と小魚のごまがらめ	豆腐、豚肉 大豆、みど	牛乳 かえり煮干し	にんじん にら ブロッコリー	たけのこ、干し椎茸 きくらげ、しょうが にんにく、長ねぎ だいこん、コーン えだまめ	ごはん、上白糖 でん粉 さつまいも 三温糖	サラダ油 ごま油 アーモンド 大豆油、ごま ドレッシング	811 30.1 22.6 3.3
9月	牛乳	ごはん	あじフライ/バックソース 鶏肉と大根の炒り煮 玉ねぎのみそ汁	あじ、鶏肉 木綿豆腐、油揚げ みど、かつお節	牛乳、煮干し	にんじん ごまつな	しょうが、だいこん えだまめ、たまねぎ えのきたけ、にんにく	ごはん、上白糖 じゃがいも まめふ、パン粉 小麦粉	大豆油 サラダ油	765 30.3 20.6 2.7
10火	牛乳	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き 東松島産小松菜とツナの中華サラダ 東松島産チンゲン菜と卵のスープ ★ヨーグルト	鶏肉、みど まぐろ油漬け 絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳、わかめ ヨーグルト	ごまつな パプリカ にんじん チンゲンサイ	しょうが、もやし、コーン きゅうり、きくらげ たまねぎ、えのきたけ	ごはん、上白糖 きび砂糖、でん粉	ごま ごま油	846 37.4 23.6 3.2
11水	牛乳	横割り丸パン	ハンバーグのトマトソース スパゲティソー 米粉シチュー	豚肉、鶏肉、 バラベーコン ポークウインナー	牛乳 生クリーム	ほうれん草 にんじん ブロッコリー	たまねぎ、ぶなしめじ コーン、マッシュルーム にんにく	丸パン、上白糖 スパゲティ じゃがいも、米粉 でん粉	オリーブ油 バター ラード	826 34.0 31.2 3.7
12木	牛乳	ごはん	もうかざめのねぎソース ひじきとれんこんの五目煮 みそワントンスープ りんご	もうかざめ、鶏肉 さつま揚げ、大豆 豚肉、みど	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	長ねぎ、れんこん ごぼう、こんにゃく たまねぎ、はくさい もやし、りんご にんにく、しょうが	ごはん、きび砂糖 上白糖、ワントン でん粉	大豆油 ごま油 ごま	788 32.6 19.8 3.1
13金	牛乳	麦ごはん	ハッシュドポーク 星のコロッケ 海藻サラダ	鶏レバー、豚肉 焼きちくわ、鶏肉	牛乳 生クリーム ふのり、わかめ 赤とさか、昆布	にんじん	たまねぎ、グリーンピース ぶなしめじ、きゅうり キャベツ、コーン にんにく	ごはん、米粒麦 じゃがいも、砂糖 小麦粉、パン粉 でん粉、水あめ	ラード サラダ油 大豆油 ドレッシング	834 23.6 22.0 3.6
16月	牛乳	ごはん	赤魚の照り焼き もやしのピリ辛炒め 油麴入りはっと汁 花みかん	赤魚、豚肉、鶏肉 かつお節	牛乳 だし昆布	にら にんじん	しょうが、もやし 長ねぎ、だいこん ごぼう、ぶなしめじ みかん	ごはん、上白糖 でん粉、油麴 はっと	サラダ油	769 34.7 14.7 2.7
17火	牛乳	ごはん	春巻き イートくんサラダ キムチ豚汁 角チーズ	豚肉、みど 木綿豆腐	牛乳 チーズ	にんじん	もやし、キャベツ きゅうり、はくさい だいこん、えのきたけ 玉ねぎ、長ねぎ、しょうが	ごはん じゃがいも、砂糖 でん粉、小麦粉 春雨、米粉、粉あめ	大豆油 サラダ油 ドレッシング ラード	801 25.1 26.5 2.8
18水	牛乳	ミルクパン	オムレツのトマトソース チーズ入りジャーマンポテト 大根のスープ煮 ミニ洋梨ゼリー	鶏卵 バラベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ、セロリー しょうが、だいこん キャベツ、洋梨	ミルクパン 上白糖 じゃがいも でん粉、水あめ	バター サラダ油 大豆油	756 28.0 30.3 3.8
19木	牛乳	ごはん	鶏肉のバーベキューソース きんぴらごぼう 東松島産さつま芋のみそ汁 東松島産味付けのり	鶏肉、さつま揚げ 油揚げ、木綿豆腐 みど	牛乳、煮干し 味付けのり	にんじん	玉ねぎ、りんご、ごぼう こんにゃく、だいこん 長ねぎ	ごはん、はちみつ きび砂糖 さつまいも	サラダ油 ごま、ごま油	749 37.6 16.2 2.7
20金	牛乳	ごはん	白身魚フライ/バックソース すき焼き煮 冬至かぼちゃ	ホキ、豚肉 木綿豆腐 あずき	牛乳	にんじん かぼちゃ	はくさい、干し椎茸 えのきたけ、長ねぎ こんにゃく	ごはん、きび砂糖 三温糖 パン粉、小麦粉 でん粉	大豆油 サラダ油	797 29.3 19.8 2.3
23月	牛乳	ごはん	手作りフライドチキン チーズ入りイタリアンサラダ ABCパスタスープ ★クリスマスチョコケーキ	鶏肉、 ポークウインナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー パプリカ にんじん	しょうが、にんにく 長ねぎ、たまねぎ キャベツ、きゅうり だいこん、セロリー	ごはん、でん粉 マカロニ チョコレートケーキ	ごま 大豆油 サラダ油 ドレッシング	807 34.8 22.6 2.2

※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。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は 詳細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。

◎献立の中に「塩ecoマーク」がついている日は、塩分量が少ない献立の日です。
健康のために薄味を心がけましょう。

