

12月給食だより (小学校)

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よう。

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

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	さばのごまふうみやき こまつなのツナあえ かきたまじる	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 キャベツ 干し椎茸	ごはん 上白糖 でん粉	ごま	626 26.8 23.4 2.1
3月	牛乳 ごはん	とりささみのレモンに くきわかめのいりに だいこんのみそじる 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	628 29.5 16.0 2.1
4月	牛乳 水	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 キャベツ 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	627 21.3 25.6 3.1
5月	牛乳 木	しろみぎかなフライ 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 キャベツ 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	690 24.6 25.7 2.6
6月	牛乳 金	ドライカレー フルーツヨーグルトあえ とうふスープ	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 バイン缶 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	628 26.7 15.2 2.3
9月	牛乳 月	あかうおのバンバンジーソース ぶたにくときのこのピリからいため たまごスープ	赤魚 豚肉 大豆 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん こまつな	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	592 31.0 16.7 2.4
10月	牛乳 火	ささかまのいそべあげ むすびこんぶのごもくに キムチとんじる てつきょうかヨーグルト★	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	663 29.0 17.2 3.2
11月	牛乳 水	ポークシューマイ(2こ) かいそうサラダ 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 キャベツ 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	663 26.9 18.9 3.5
12月	牛乳 木	あつやきたまごのそぼろあんかけ にくじゃが はくさいとあぶらあげのみそじる	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	646 28.2 18.7 2.4
13月	牛乳 金	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 キャベツ 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	777 23.6 27.1 3.7
16月	牛乳 月	はるまき まめもやしのナムル マーボーどうふ	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	669 25.7 23.1 3.5
17月	牛乳 火	さばのみそに ひじきとごぼうのいりに けんちんじる	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	632 26.2 19.8 2.3
18月	牛乳 水	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	699 26.2 25.7 3.2
19月	牛乳 木	ますのねぎソース ぎょうじょく「とうじかぼちゃ」 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 ごま 三温糖 じゃがいも	ごま油 ごま サラダ油	635 27.3 13.8 2.4
20月	牛乳 金	フライドチキン イートくんサラダ だいこんのスープに クリスマスケーキ★	鶏肉 豆乳	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし キャベツ 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	671 20.3 25.0 2.7
23月	牛乳 月	やさいたつぷりにくみそ キャベツのごまいため すいとんじる 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	691 28.1 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。