

12月 給食だより (中学校)



令和5年 12月号
東松島市学校給食センター (愛称ハッピー)
※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)

- 1日(金) 東小4年3組
- 4日(月) 桜華小5年1組
- 5日(火) 桜華小5年2組
- 6日(水) 大塩小4年生
西小5年生
- 7日(木) 桜華小4年生
- 8日(金) 赤井小4年生
- 13日(水) 大曲小4



今月の食育相談日 12月19日(火)

「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。(12-24-9409)

日	牛乳	ごはん	主な食品名と体の中でのたらし						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 豆腐品	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	牛乳	ごはん	豚肉、みそ、大豆	牛乳	ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ	ぶなしめじ、たけのこ、にんにく、しょうが、大豆、もやし、もやし、玉ねぎ、はくさい、コーン、長ねぎ、アセロラ	ごはん、きび砂糖、上白糖、三温糖、ワタナシ、水あめ	ごま油、ごま	802 32.9 20.7 3.6
4	牛乳	ごはん	鶏肉、豚肉、バラ、ベーコン、かつお節	牛乳、だし昆布	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、だいこん、えだまめ、玉ねぎ、きくろ、はくさい、長ねぎ、みかん、にんにく、やく	ごはん、上白糖、でん粉、春雨、サラダ油	ごま油、ごま	755 26.7 20.5 3.2

※栄養価の表示
エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
食塩相当量(g)

日	牛乳	ごはん	おもな食品名と体の中でのたらし						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 豆腐品	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	牛乳	ごはん	鶏肉、豚肉、厚揚げ、木綿豆腐、みそ、かつお節、いわし、筋、さば節	牛乳、ひじき、煮干し、のり、昆布	にんじん、ごま、つゆ、かぼちゃ	レモン、ごぼう、えだまめ、にんにく、やく、のり、たまご、だいこん、長ねぎ	ごはん、でん粉、上白糖、じゃがいも、あぶら、水あめ	大豆油、ごま油、ごま	788 37.5 21.5 2.7	
6	牛乳	減塩パン	豚肉、ポークウインナー	牛乳、ヨーグルト	にんじん、青ピーマン	しょうが、玉ねぎ、もやし、キャベツ、みかん、パインアップル、黄桃、いちご、ブルーベリー	減塩パン、焼きそば、上白糖、ナタデココ	サラダ油	857 31.3 28.3 3.5	
7	牛乳	ごはん	さば、みそ、豚肉、鶏肉、鶏卵	牛乳	にんじん、ごま、つゆ	玉ねぎ、ごぼう、にんにく、えだまめ、干し椎茸、はくさい、たけのこ	ごはん、三温糖、じゃがいも、きび砂糖、でん粉	サラダ油	792 35.1 22.4 3.0	
8	牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグのおろしソース、東松島産ちぢみほうれん草の海苔和え、豆麩の味噌汁、★ヨーグルト	鶏肉、かつお節、木綿豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、焼きのり、煮干し、ヨーグルト、にんじん	ごま、つゆ、ちぢみほうれん草、にんじん	だいこん、もやし、玉ねぎ、えだまめ、きび砂糖、でん粉	ごはん、上白糖、でん粉、まめふ、小麦粉、パン粉、じゃがいも	ラード	864 32.0 25.7 2.7
11	牛乳	ごはん	笹かまのチーズ焼き、れんこんサラダ、ごさんご汁、★津山納豆	笹かま、まぐろ、油漬、豚肉、木綿豆腐、みそ、納豆	牛乳、チーズ、だし昆布、煮干し	にんじん	れんこん、コーン、きゅうり、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが	ごはん、じゃがいも	サラダ油、バター、ノンエッグ、マヨネーズ	843 36.1 26.4 3.1
12	牛乳	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き、切干大根の炒め煮、けんちん汁、東松島産味付けのり	鶏肉、みそ、さつま揚げ、木綿豆腐、油揚げ、かつお節	牛乳、だし昆布、味付けのり	にんじん、ごま、つゆ	しょうが、切干大根、にんにく、やく、たまご、たけのこ、えだまめ、だいこん、ごぼう、ぶなしめじ、長ねぎ	ごはん、上白糖、きび砂糖、じゃがいも	ごま、ごま油、サラダ油	775 35.4 21.1 2.6
13	牛乳	米粉パン	かぼちゃコロッケ、コーンサラダ、白菜のクリーム煮	鶏肉、バラ、ベーコン	牛乳、チーズ、スキムミルク、生クリーム	にんじん、かぼちゃ	キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、はくさい	米粉パン、じゃがいも、パン粉、小麦粉、でん粉、砂糖	大豆油、バター、ドレッシング	861 32.7 33.3 3.3
14	牛乳	ごはん	さばの味噌煮、結び昆布の五目煮、東松島産チンゲン菜と卵のスープリンご	さば、鶏肉、大豆、かつお節、絹ごし豆腐、鶏卵、みそ	牛乳、昆布	にんじん、チンゲンサイ	えだまめ、ごぼう、にんにく、やく、きくろ、玉ねぎ、えだまめ、たけのこ	ごはん、きび砂糖、でん粉	サラダ油	837 33.8 25.2 3.2
15	牛乳	もち麦ごはん	ポークカレー、星のコロッケ、海藻サラダ	鶏レバー、豚肉、いんげん、豆、鶏肉	牛乳、スキムミルク、チーズ、わかめ、昆布、ふのり、赤とさか	にんじん、パプリカ、トマト	玉ねぎ、しょうが、にんにく、グリーンピース、だいこん、きゅうり、キャベツ、りんご、だいこん	ごはん、大麦、じゃがいも、水あめ、パン粉、小麦粉、砂糖、でん粉	サラダ油、大豆油、ラード、ドレッシング	854 26.6 22.4 2.9
18	牛乳	ごはん	赤魚の照り焼き、ごぼうとぶた肉のみそ炒め、油麩入りはっとう汁	赤魚、豚肉、みそ、鶏肉、かつお節	牛乳、だし昆布	にんじん	しょうが、えだまめ、だいこん、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸、にんにく、やく	ごはん、上白糖、でん粉、はっとう、あぶら、ごま	ごま油、ごま	790 34.8 16.8 2.6
19	牛乳	ごはん	マーボー豆腐、東松島産さつま芋と小魚のごまがらめ、大根サラダ	豆腐、豚肉、大豆、みそ	牛乳、かえり、煮干し	にんじん、ら、ブロッコリー	干し椎茸、きくろ、しょうが、にんにく、長ねぎ、えだまめ、だいこん、コーン	ごはん、上白糖、でん粉、さつま芋、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	834 30.9 23.4 3.6
20	牛乳	減塩パン	もみの木ハンバーグのデミソースがけ、イトくんサラダ、スープパゲティ、スライスチーズ	豚肉、鶏肉、バラ、ベーコン	牛乳、生クリーム、チーズ	にんじん、パセリ、トマト	玉ねぎ、マッシュルーム、もやし、キャベツ、きゅうり、ぶなしめじ、にんにく、しょうが	減塩パン、上白糖、スライスチーズ、でん粉	サラダ油、バター、ラード、ドレッシング	895 34.9 37.4 4.1
21	牛乳	ごはん	あじフライ/バックソース、すき焼き煮、冬至かぼちゃ	あじ、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、えだまめ、長ねぎ、にんにく、やく	ごはん、きび砂糖、三温糖、パン粉、小麦粉	大豆油、サラダ油	809 30.4 20.6 2.3
22	牛乳	わかめごはん	手作りフライドチキン、チーズ入りイタリアンサラダ、ポトフスープ、★クリスマスケーキ(チョコ)	鶏肉、ポークウインナー、鶏卵	牛乳、チーズ、クリーム、わかめ	ブロッコリー、パプリカ、にんじん	しょうが、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんにく、だいこん、玉ねぎ	ごはん、でん粉、じゃがいも、パン粉、小麦粉、水あめ、砂糖、チョコレート	ごま、大豆油、ラード、ドレッシング	764 33.0 24.8 3.2

※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。
※「塩ecoマーク」がついている日は、今月の献立の中でいちばん塩分量の少ない献立です。
※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へお問い合わせください。