

12月給食だより

(中学校)



令和7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。

今年も早いもので、残すところあとひと月となりました。12月は「師走」とも言われ、忙しく、慌しい月でもあります。この時季は寒さも一段と厳しくなり、気温の変化に体がついていけずに、体調を崩しやすくなります。今年はインフルエンザが流行っています。新しい年を元気に迎えられるように、丈夫な体をつくり、しっかり予防しましょう。

■ 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(火) 大曲小3年生
- 3日(水) 桜華小4年生
- 4日(木) 大塙小4年生
桜華小6年1組
宮野森小4年生
- 5日(金) 大塙小4年生
桜華小6年2組
- 8日(月) 桜華小5年2組
- 9日(火) 大曲小4年生
桜華小5年1組
- 10日(水) 東小4年生
- 17日(水) 西小4年生

令和7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。

ことし がつ にち とうじ
今年は12月22日が冬至です！

12月献立表

今月の食育相談日
12月19日(金)

「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良し、電話をくださるも良し、お気軽にお相談下さい。(TEL24-9409)

日	献立名 ★は各校配達			おもな食品名と体の中でのたらき					
				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 きのこ 果物	5群 米パン めん いも 砂糖	6群 油脂
1月	牛乳	ごはん	豚キムチ丼の具 ごぼう中華サラダ うーめん汁 ★鉄強化ヨーグルト	豚肉 油揚げ まぐろ油漬け なると巻 かつお節	牛乳 だし昆布 ヨーグルト	にんじん 水菜	しょうが 玉ねぎ こんにゃく 干し椎茸 ごぼう ヨーン きゅうり だいこん えのきだけ たけのこ	ごはん 上白糖 三温糖 豆麩 うーめん	836 36.2 20.5 3.8
2月	牛乳	ごはん	さばのパンパンジーソース とり肉と大根の炒り煮 豆腐とわかめのみそ汁 東松島産味付けのり	さば 鶏肉 木綿豆腐 厚揚げ かつお節 みそ	牛乳 わかめ 煮干し 味付けのり	にんじん こまつな	長ねぎ しょうが こんにゃく だいこん 枝豆 玉ねぎ えのきだけ	ごはん でん粉 上白糖 ごま油 ゴマ油 サラダ油 サラダ油	796 33.8 22.8 2.9

日	献立名 ★は各校配達			おもな食品名と体の中でのたらき					
				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 きのこ 果物	5群 米パン めん いも 砂糖	6群 油脂				
3水	牛乳	米粉パン	オムレツのトマトソース スパゲティソテー 高原野菜シチュー	鶏卵 鶏肉 バラーベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	トマト ほうれん草 にんじん	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ コーン かぶ はくさい	米粉パン 上白糖 大豆油 バター オリーブ油	862 36.0 30.9 3.8
4木	牛乳	ごはん	鮭フライ/パックソース 切干大根の炒め煮 にら玉塩スープ 花みかん	さけ さつま揚げ 鶏肉 緑ごし豆腐 かつお節 鶏卵	牛乳	にんじん にら	切干大根 こんにゃく たもぎたけ 枝豆 きくらげ 玉ねぎ 長ねぎ みかん	ごはん パン粉 小麦粉 きび砂糖 でん粉	764 29.6 19.9 2.7
5金	牛乳	ごはん	とり肉のごまみそ焼き イートくんサラダ カレーはっと汁 ★アセロラゼリー	鶏肉 みそ 豚肉 油揚げ かつお節	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし キヤベツ キュウリ 玉ねぎ 千し椎茸 ぶなしめじ 長ねぎ アセロラ	ごはん 上白糖 ごま油 ドレッシング サラダ油	804 32.7 18.9 2.6
8月	牛乳	ごはん	焼きぎょうざ(2個) チャーシャン豆腐 春雨スープ りんご	豚肉 鶏肉 厚揚げ バラーベーコン	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 枝豆 はくさい 長ねぎ さくらげ りんご	ごはん 小麦粉 でん粉 上白糖 春雨	813 26.2 24.4 2.8
9火	牛乳	ごはん	とり肉のバーベキューソース ひじきとチーズのサラダ 東松島産さつまいものさつま汁	鶏肉 豚肉 まぐろ油漬け 木綿豆腐 みそ	牛乳 ひじき チーズ 煮干し	にんじん	玉ねぎ りんご キュウリ キヤベツ コーン だいこん こんにゃく ごぼう はくさい 長ねぎ	ごはん 上白糖 はちみつ きび砂糖 さつまいも	766 34.4 20.4 2.9
10水	牛乳	横割り丸パン	チキンメンチカツ コロコロポテトサラダ キャベツのスープ煮	鶏肉 みそ ロースハム	牛乳 昆布だし	にんじん パセリ	しょうが キュウリ コーン セロリ キヤベツ 玉ねぎ だいこん	丸パン でん粉 パン粉 小麦粉 上白糖 マヨネーズ サラダ油	790 28.3 33.8 3.5
11木	牛乳	ごはん	赤魚の照り焼き もやしのピリ辛炒め 東松島産小松菜のみそ汁 ★ヨーグルト	赤魚 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳 煮干し ヨーグルト	にら にんじん こまつな	しょうが もやし 長ねぎ だいこん えのきだけ 玉ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉	789 35.7 18.9 2.7
12金	牛乳	麦ごはん	ポークカレー 東松島産さつまいもと 小魚のごまがらめ 大根サラダ	鶏レバー 豚肉 いんげん豆 大豆	牛乳 チーズ スキムミルク かえり煮干し	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ ショウガ にんにく グリンピース りんご 枝豆 だいこん コーン	ごはん 米粒麦 じゃがいも さつまいも 三温糖	914 29.0 23.6 2.6
15月	牛乳	ごはん	とり肉のレモンソース 東松島産ちちみほうれん草と わかめのごま和え キムチ豚汁 角チーズ	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ チーズ	ちちみ ほうれん草 ごまつな にんじん	レモン もやし はくさい だいこん ぶなしめじ 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん でん粉 上白糖 じゃがいも	796 36.2 23.1 3.0
16火	牛乳	ごはん	笹かまのカレーフライ ごぼうと豚肉のみそ炒め 東松島産水菜のすまし汁 ★納豆	笹かまぼこ 鶏卵 豚肉 緑ごし豆腐 かつお節 納豆	牛乳 だし昆布	にんじん 水菜	しょうが ごぼう こんにゃく 枝豆 えのきだけ ぶなしめじ 長ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉 上白糖 きざみ麩	817 34.9 22.4 3.0
17水	牛乳	減塩ソフトパン	焼きそば えびしゅうまい(3個) フルーツのヨーグルト和え	豚肉 えび たら	牛乳 ヨーグルト	にんじん ビーマン	もやし 玉ねぎ キヤベツ しうが みかん 黄桃 パインアップル りんご オレンジ	減塩ソフトパン 焼そば麩	882 30.6 27.6 3.4
18木	牛乳	ごはん	さばの塩焼き 肉じゃが 卵入り白菜スープ	さば 豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ こんにゃく 枝豆 えのきだけ はくさい	ごはん でん粉 じゃがいも きび砂糖	849 34.7 28.5 2.6
19金	牛乳	ごはん	もみの木型ハンバーグの 照り焼きソース 東松島産ちちみほうれん草と ツナの中華サラダ みそワンタンスープ ミニりんごゼリー	鶏肉 豚肉 まぐろ油漬け みそ	牛乳 わかめ	トマト ちちみ ほうれん草 パプリカ にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ にんにく しうが もやし きゅうり コーン ぱくさい 長ねぎ にんにく りんご	ごはん 上白糖 でん粉 きび砂糖 ワンタンゼリー	765 28.3 20.3 2.8
22月	牛乳	ごはん	白身魚のフライ/パックソース すき焼き煮 冬至かぼちゃ	ホキ 豚肉 木綿豆腐 小豆	牛乳	にんじん かぼちゃ	はくさい 干し椎茸 こんにゃく えのきだけ 長ねぎ	ごはん 三温糖 きび砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	789 29.2 20.3 2.6
23火	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 ★クリスマスケーキ(いちご)	鶏肉 ウインナー 鶏卵	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 キヤベツ きゅうり 玉ねぎ だいこん セロリ いちご	ごはん でん粉 マカロニ 砂糖 小麦粉 水あめ	793 32.5 20.2 2.4

※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へ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。塩eco=減塩

