

12月給食だより（中学校）



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。この時期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しています。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。

令和7年 12月号
東松島市学校給食センター（愛称ハツビート）
※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）

2日（火）大曲小3年生
3日（水）桜華小4年生
4日（木）大塩小4年生
桜華小6年1組
宮野森小4年生
5日（金）大塩小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

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)
				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 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
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 こんにやく 干し椎茸 ごぼう コーン きゅうり だいこん えのきたけ たけのこ	ごはん 上白糖 三温糖 豆麴 うーめん	サラダ油 ごま油 ごま	836 36.2 20.5 3.8
2火	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 みぞ	牛乳 わかめ 煮干し 味付けのり	にんじん ごまつな	長ねぎ しょうが にんにく だいこん 枝豆 玉ねぎ えのきたけ	ごはん でん粉 上白糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 サラダ油	796 33.8 22.8 2.9

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)
				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	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
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 スパゲティ じゃがいも	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/バックソース 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 絹ごし豆腐 かつお節 鶏卵	牛乳	にんじん にら	切干大根 こんにやく たまごたけ 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	大豆油 サラダ油	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 みぞ 豚肉 油揚げ かつお節	牛乳	ごまつな にんじん	しょうが もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ 干し椎茸 ぶなしめじ 長ねぎ アセロラ	ごはん 上白糖 はっと 油麴 ゼリー	ごま 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) チャーシュー豆腐 春雨スープ りんご	豚肉 鶏肉 厚揚げ バラベーコン	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 きくらげ りんご	ごはん 小麦粉 でん粉 上白糖 春雨	サラダ油 ごま油	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 みぞ	牛乳 ひじき チーズ 煮干し	にんじん	玉ねぎ りんご きゅうり キャベツ コーン だいこん こんにやく 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	サラダ油	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 きゅうり コーン セロリ キャベツ 玉ねぎ だいこん	丸パン でん粉 パン粉 小麦粉 上白糖 じゃがいも	大豆油 ノンエッグ 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 みぞ	牛乳 煮干し ヨーグルト	にら にんじん ごまつな	しょうが もやし 長ねぎ だいこん えのきたけ 玉ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉	サラダ油	789 35.7 18.9 2.7
12金	牛乳	麦ごはん	ボークカレー 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 しょうが 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	サラダ油 アーモンド 大豆油 ごま	914 29.0 23.6 2.6
15月	牛乳	ごはん	とり肉のレモンソース 東松島産ちぢみほうれん草と わかめのごま和え キムチ豚汁 角チーズ イート給食の日	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 みぞ	牛乳 わかめ チーズ	ちぢみ 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	大豆油 ごま サラダ油	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 みぞ 絹ごし豆腐 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 こんにやく 枝豆 えのきたけ ぶなしめじ 長ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉 上白糖 きざみ麴	大豆油 ごま油 ごま	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 ピーマン	もやし 玉ねぎ キャベツ しょうが みかん 黄桃 パイナップル りんご オレンジ	減塩ソフトパン 焼きそば麴 上白糖 小麦粉 パン粉 でん粉 ゼリー	サラダ油	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 こんにやく 枝豆 えのきたけ はくさい	ごはん でん粉 じゃがいも きび砂糖	サラダ油	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 東松島産ちぢみほうれん草と ツナの中華サラダ みそワナンスープ ミニりんごゼリー	鶏肉 豚肉 まぐろ油漬け みぞ	牛乳 わかめ	トマト ちぢみ 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 しょうが もやし きゅうり コーン はくさい 長ねぎ にんにく りんご	ごはん 上白糖 でん粉 きび砂糖 ワナタン ゼリー	ごま油	765 28.3 20.3 2.8
22月	牛乳	ごはん	白身魚のフライ/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 小豆	牛乳	にんじん かぼちゃ	はくさい 干し椎茸 こんにやく えのきたけ 長ねぎ	ごはん 三温糖 きび砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	大豆油 サラダ油	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バスタースープ ★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 キャベツ 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	ごま 大豆油 ドレッシング サラダ油	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

