

12月給食だより (小学校)



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

こんだてめい ★は各校配達

おもな食品名と体の中でのたらき

※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	こんだてめい ★は各校配達		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 野菜果物	5群 米パン めん いも 砂糖
3 水	牛 乳	こめこ パン	オムレツのトマトソース スパゲティソテー こうげんやさいシチュー	鶏卵 鶏肉 パラベーコン	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	678 28.7 25.0 2.8
4 木	牛 乳	ごはん	さけフライ/パックソース きりぼしだいこんのいたために にらたましおスープ はなみかん	さけ さつま揚げ 鶏肉 紺ごし豆腐 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	大豆油 サラダ油	596 24.5 17.2 2.3
5 金	牛 乳	ごはん	とりにくのごまみそやき イートくんサラダ カレーはつじる ★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 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 油麩 ゼリー	ごま ごま油 ドレッシング サラダ油	626 27.2 16.6 2.1
8 月	牛 乳	ごはん	やきぎょううざ(2こ) チャーシャンどうふ はるさめスープ りんご	豚肉 鶏肉 厚揚げ パラベーコン	牛乳	にら にんじん チングンサイ	キヤベツ 玉ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 枝豆 はさい 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	651 22.5 21.8 2.4
9 火	牛 乳	ごはん	とりにくのバーベキューソース ひじきとチーズのサラダ ひがしまつしまさん さつまいものさつまじる	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 きゅうり 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	サラダ油	595 27.9 17.5 2.5
10 水	牛 乳	よこわり まるパン	チキンメンチカツ コロコロボテトサラダ キヤベツのスープに	鶏肉 みそ ロースハム	牛乳 昆布だし	にんじん バセリ	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	大豆油 パン粉 小麦粉 上白糖 マヨネーズ サラダ油	609 22.3 26.8 2.5
11 木	牛 乳	ごはん	あかうおのてりやき もやしのピリからいため ひがしまつしまさん こまつなのみそしる ★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 えのきたけ 玉ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉	サラダ油	598 28.8 16.1 2.2
12 金	牛 乳	むぎ ごはん	ポークカレー ひがしまつしまさんさつまいもと こざかなのごまがらめ だいこんサラダ	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	708 23.6 20.4 2.3
15 月	牛 乳	ごはん	とりにくのレモンソース ひがしまつしまさん ちちみほうれんそうと わかめのごまあえ キムチとんじる	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ちちみ ほうれんそう こまつな 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	ごはん でん粉 上白糖 じゃがいも	大豆油 ごま サラダ油	585 27.8 17.5 2.1
16 火	牛 乳	ごはん	ささかまのカレーフライ ごぼうとぶたにくのみそいため ひがしまつしまさん みずなのすまじる ★なつとう	笹かまぼこ 鶏卵 豚肉 みそ 絹ごし豆腐 かつお節 納豆	牛乳 だし昆布 水菜	にんじん 水菜	しょうが ごぼう こんにゃく 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 きざみ麩	大豆油 ごま油 ごま	640 29.4 19.6 2.4
17 水	牛 乳	げんえん ソフト パン	やきそば えびしゅうまい(2こ) フルーツのヨーグルトあえ	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 しょうが 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 焼きそば麩 上白糖 小麦粉 パン粉 でん粉 ゼリー	サラダ油	676 24.1 22.0 2.5
18 木	牛 乳	ごはん	さばのしおやき にくじやが たまごりいはくさいスープ	さば 豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん チングンサイ	玉ねぎ こんにゃく 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	658 28.2 24.2 2.2
19 金	牛 乳	ごはん	もみのきがたハンバーグの てりやきソース ひがしまつしまさん ちちみほうれんそうと ツナのちゅうかサラダ 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 ほうれんそう パプリカ にんじん チングンサイ	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	ごま油	580 22.1 16.6 2.2
22 月	牛 乳	ごはん	しろみさかなのフライ/パックソース すきやきに とうじかぼちや	ホキ 豚肉 木綿豆腐 小豆	牛乳	にんじん かぼちや	はくさい 干し椎茸 こんにゃく 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	607 24.2 17.6 2.1
23 火	牛 乳	ごはん	てづくりフライドチキン チーズい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)	塩 eco 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 サラダ油	ごま 大豆油 ドレッシング サラダ油	614 26.3 17.8 2.0

※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

12がつこんだてひょう

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。(Tel24-9409)

日	こんだてめい ★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		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	ぶたキムチどんのぐ ごぼうちゅうかサラダ うめんじる	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 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 コーン キュウリ だいこん えのきたけ たけのこ	ごはん 上白糖 三温糖 豆麩 ごま油 ごま	609 27.2 17.6 3.1
2 火	牛 乳	ごはん	さばのパンパンジーソース とりにくとだいこんのいりに とうふとわかめのみそしる ひがしまつしまさんあじつけのり	さば 鶏肉 木綿豆腐 厚揚げ かつお節 みそ	牛乳 わかめ 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 えのきたけ	ごはん でん粉 上白糖 ごま油 ごま サラダ油	613 27.5 19.6 2.3

