

# 12月給食だより（小学校）



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、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）

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

とし がつ にち とうじ  
今年は12月22日が冬至です！

## 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。（Tel.24-9409）

日	こんだてめい ★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		きいろのなかま 熱や力のもとになる			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				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	脂質(g)	食塩(g)	
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 うーめんじる	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 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	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 煮干し 味噌付けのり	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 ごま油 サラダ油	613 27.5 19.6 2.3		

日	こんだてめい ★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 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)
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 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 ほうきさい	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/バックソース きりぼしだいこんのいために にらたましおスープ はなみかん	さけ さつま揚げ 鶏肉 絹ごし豆腐 かつお節 鶏卵	牛乳		にんじん にら	切干大根 こんにゃく たまごたけ 枝豆 さくろけ 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 イトくんサラダ カレーはっとじる ★アセロラゼリー	鶏肉 みそ 豚肉 油揚げ かつお節	牛乳			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	626 27.2 16.6 2.1
8月	牛乳	ごはん	やきぎょうざ(2こ) チャーシューندوقふ はるさめスープ 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 ほうきさい 長ねぎ さくろけ 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 キャベツ コーン だいこん こんにゃく ごぼう ほうきさい 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 コロコロポテトサラダ キャベツのスープに	鶏肉 みそ ロースハム	牛乳 昆布だし		にんじん 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	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 ごまつなのみそしる ★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 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	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 こさかなのごまがらめ 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 ごまつな にんじん	レモン もやし ほうきさい 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	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 みずなのすましじる ★なっとう	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		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 きざみ麴	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 ピーマン	もやし 玉ねぎ キャベツ しょうが みかん 黄桃 パインアップル りんご オレンジ	減塩ソフトパン 焼そば麺 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 にくじゃが たまごいりはくさいスープ	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 えのきたけ ほうきさい	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 みそワントンスープ 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 ほうきさい 長ねぎ にんにく りんご	ごはん 上白糖 でん粉 きび砂糖 ワントン ゼリー	ごま油	580 22.1 16.6 2.2
22月	牛乳	ごはん	しろみざかなのフライ/バックソース すきやきに とうじかぼちゃ	ホキ 豚肉 木綿豆腐 小豆	牛乳		にんじん かぼちゃ	ほうきさい 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	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