

12月 給食だより (小学校)



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年生



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ほたらき						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	
1 金	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、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、ワタタン、水あめ	ごま油、ごま	617 26.4 18.0 2.6
4 月	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、きくづ、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	585 22.0 17.4 2.6

※栄養価の表示
エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
炭水化物(g)

日	牛乳	ごはん	おもな食品名と体の中でのほたらき						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		
5 火	牛乳	ごはん	鶏肉、豚肉、厚揚げ、木綿豆腐、みそ	牛乳、ひじき、煮干し	にんじん、ごまつゆ	レモン、ごぼう、えだまめ、にんにく、やく、えだまめ、だいこん、長ねぎ	ごはん、でん粉、上白糖、じゃがいも、あぶらふ	大豆油、ごま油	602 30.7 18.5 1.9	
6 水	牛乳	げんえんパン	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	692 26.2 25.4 2.8	
7 木	牛乳	ごはん	さばのみそ、豚肉、鶏肉、鶏卵	牛乳	にんじん、ごまつゆ	玉ねぎ、ごんにやく、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	612 28.7 19.2 2.4	
8 金	牛乳	ごはん	とうふ、ハンバーグのおろしソース、ひがしまつしまさん、ちぢみほうれんそうのりあえ、まめふのみそ(伊トきゅうしょうのひ)	鶏肉、かつお節、木綿豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、味のり、煮干し	だいこん、もやし、玉ねぎ、えだまめ、長ねぎ	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	588 22.8 19.7 2.1	
11 月	牛乳	ごはん	ささかまのチーズやき、れんこんサラダ、どさんごじり、★つやまなっとう	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	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	647 29.1 22.4 2.6	
12 火	牛乳	ごはん	とりにくのごまみそやき、きりぼしだいごんのいために、けんちんじり、ひがしまつしまさんあじつけのり	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、味噌汁のり	しょうが、切干大根、ごんにやく、たもぎ、たけのこ、えだまめ、だいこん、ごぼう、ふなしめじ、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	598 29.4 18.4 2.3	
13 水	牛乳	ごめごパン	かぼちゃコロッケ、コーンサラダ、はくさいのクリームに	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	691 26.5 27.5 2.5
14 木	牛乳	ごはん	さばのみそに、むすびごんぶのごもくに、ひがしまつしまさん、チンゲンサイとたまごのスープリんご	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、きくづ、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	626 26.8 20.5 2.4
15 金	牛乳	もちむぎごはん	ポークカレー、ほしのコロッケ、かいそうサラダ	鶏レバー、豚肉、いんげん豆、鶏肉	牛乳、スキムミルク、ワカメ、昆布、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、大葉、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	674 22.2 19.9 2.4
18 月	牛乳	ごはん	あかうおのてりやき、ごぼうとぶたにくのみそいため、あぶらふりりはっとうじる	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、ごんにやく	ごはん、上白糖、でん粉、はっとう、あぶらふ	ごま油、ごま	610 28.5 14.5 2.2
19 火	牛乳	ごはん	マーボーどうふ、ひがしまつしまさんざつまいもと、ざかなのごまからめ、だいごんサラダ	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、きくづ、しょうが、えだまめ、だいこん、コーン	ごはん、上白糖、でん粉、さつまいも、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	643 25.2 20.2 2.8
20 水	牛乳	げんえんパン	もみのきハンバーグのデミソースがけ、イトくんサラダ、スープバゲティ	豚肉、鶏肉、バラベーコン	牛乳、生クリーム	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、ふなしめじ、にんにく、しょうが	減塩パン、上白糖、スバゲティ、でん粉	サラダ油、バター、ラード、ドレッシング	648 24.1 26.0 2.7
21 木	牛乳	ごはん	あじフライ/バックソース、すきやきに、とうじかぼちゃ	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、たけのこ、にんにく	ごはん、きび砂糖、三温糖、パン粉、小麦粉	大豆油、サラダ油	623 25.1 17.8 2.0
22 金	牛乳	わかめごはん	てづくりフライドチキン、チーズいりイタリアンサラダ、ポーフスー、★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	638 26.2 21.9 2.7

※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。