

12月 給食だより (小学校)



令和3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。

今月の食育相談日 12月17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よし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

■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(水) 東小4年1組、桜華小6年
- 2日(木) 桜華小6年
- 3日(金) 東小4年2組
- 6日(月) 南小、桜華小5年1組
- 7日(火) 桜華小5年2組
- 8日(水) 桜華小4年・桜華小6年1組
- 9日(木) 赤井南小、桜華小6年2組
- 13日(月) 宮野森小
- 23日(木) 東小、大塩小、桜華小一、二、中



日	こんだて名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価	
			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		
3金	牛乳	ごはん	ささかまのなんぶあげ にくじゃが わかめのみそしる しゅんのくだもの「みかん」	笹かま、鶏卵 豚肉、木綿豆腐 油揚げ、みそ かつお節	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	玉ねぎ、こんにやく えだまめ、もやし 長ねぎ、みかん	ごはん 天ぷら粉 じゃがいも きび砂糖	ごま 白絞油 サラダ油	638 27.0 18.1 2.4
6月	牛乳	ごはん	さけのレモンソース くきわかめのいりに ひがしまつしまさんみつぼとたまごのスープ	鮭、油揚げ かつお節 鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ だし昆布	にんじん 糸みつば	レモン、干し椎茸 こんにやく 大豆もやし きくらげ	ごはん、でん粉 小麦粉、三温糖 きび砂糖	白絞油 サラダ油	614 28.8 21.1 1.9
7火	牛乳	ごはん	とりにくのガーリックやき イトくんサラダ ひきなじる	鶏肉、木綿豆腐 油揚げ、みそ かつお節	牛乳 煮干し	ごまつな にんじん	もやし、キャベツ きゅうり、長ねぎ 大根、にんにく	ごはん きび砂糖 でん粉、まめふ じゃがいも		579 28.2 17.1 2.1
8水	牛乳	こめこ パン	チーズオムレツのトマトソース だいこんサラダ クリームシチュー	鶏卵、鶏肉	牛乳 生クリーム スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ トマト	玉ねぎ、大根 コーン	米粉パン じゃがいも 上白糖	バター サラダ油 大豆油	661 29.1 25.5 3.6
9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 みそけんちんじる てつきょうかヨーグルト★	赤魚、豚肉 木綿豆腐 油揚げ かつお節、みそ	牛乳 煮干し ヨーグルト	にら にんじん	生姜、もやし 長ねぎ、ごぼう 大根、こんにやく	ごはん 上白糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油	610 31.4 15.3 2.3
10金	牛乳	ごはん	ポークシューマイ(2こ) かいそうサラダ マーボーどうふ	木綿豆腐、豚肉 大豆、みそ、鶏肉 ホタテ貝エキス	牛乳、わかめ きびなご まわかめ 昆布、ふのり 赤とさか	にんじん にら	きゅうり、キャベツ コーン、干し椎茸 きくらげ、生姜、玉ねぎ にんにく、長ねぎ	ごはん きび砂糖 でん粉 小麦粉	サラダ油 ごま油	635 26.9 21.2 3.5
13月	牛乳	ごはん	あじのねぎソースかけ むすびこんぶのごもくに キャベツとあぶらあげのみそしる プリン★	あじ、鶏肉、大豆 かつお節、みそ 油揚げ、豆乳 木綿豆腐	牛乳 昆布 煮干し	にんじん	長ねぎ、えだまめ ごぼう、こんにやく キャベツ	ごはん 上白糖 きび砂糖	サラダ油	610 30.1 17.0 2.6
14火	牛乳	ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ ひじきとごぼうのいりに キムチとんじる	鶏卵、鶏肉、みそ さつま揚げ かつお節、豚肉 木綿豆腐	牛乳、ひじき だし昆布	にんじん	ごぼう、こんにやく えだまめ、はくさい 大根、えのきたけ 玉ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油	583 25.0 16.9 2.7
15水	牛乳	せわり ソフト パン	ウインナーのケチャップかけ フルーツヨーグルトあえ しおやきそば	ウインナー 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	みかん、黄桃 パイン もやし、玉ねぎ キャベツ、生姜	ソフトパン 上白糖 焼きそば麺	サラダ油	676 23.3 24.2 3.2
16木	牛乳	ごはん	とりにくのちゅうかからあげ もやしのソテー しおワンタンスープ しゅんのくだもの「あいか」	鶏肉 バラベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじん	長ねぎ、生姜 もやし、はくさい たけのこ、愛果	ごはん でん粉 きび砂糖 ワンタン	白絞油 ごま油 サラダ油	619 24.5 20.3 2.8
17金	牛乳	むぎ ごはん	だいずとごさかなのごまがらめ コールスローサラダ ポークカレー	大豆、鶏レバー 豚肉 いんげん豆	牛乳 かえり煮干し チーズ スキムミルク	にんじん	えだまめ、キャベツ きゅうり、コーン 玉ねぎ、にんにく 生姜、りんご	ごはん 米粒麦 上白糖 じゃがいも	アーモンド 白絞油 ごま サラダ油	683 25.2 19.6 2.1
20月	牛乳	ごはん	ハンバーグわふうソース きりぼしだいこんのいために とんじる	油揚げ、かつお 節、豚肉、鶏肉 みそ、さば節 木綿豆腐	牛乳 煮干し ヨーグルト	にんじん	レモン、切干大根、ごぼう こんにやく、たまご、たけ えだまめ、大根、にんにく はくさい、長ねぎ、玉ねぎ	ごはん きび砂糖 じゃがいも でん粉	サラダ油	649 28.1 21.4 2.2
21火	牛乳	わかめ ごはん	さばのしょうがじょうゆやき とうじかぼちゃ はくさいのみそしる	さば、あずき 木綿豆腐 油揚げ かつお節、みそ	牛乳 煮干し わかめ	かぼちゃ にんじん	はくさい、長ねぎ 生姜	ごはん 三温糖		656 26.5 23.5 2.2
22水	牛乳	ミルク パン	フライドチキン ブロッコリーサラダ だいこんのスープに クリスマスケーキ	鶏肉、豆乳 大豆	牛乳 寒天	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ、生姜 きゅうり、セロリー 大根、ココナッツ 玉ねぎ、にんにく	ミルクパン じゃがいも 小麦粉、でん粉 上白糖、米粉	白絞油 サラダ油 なたね油 パーム油	621 21.6 30.0 2.7
23木	牛乳	ごはん	セルフチャーハンのく ひがしまつしまさん ちぢみほうれんそうのちゅうかあえ とうふのちゅうかに	豚肉、えび 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう にら	玉ねぎ、長ねぎ コーン、大豆もやし きゅうり、しょうが たけのこ、はくさい にんにく	ごはん きび砂糖 上白糖 でん粉	サラダ油 ごま ごま油	609 32.1 17.9 3.5



こんだて



※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	こんだて名 ★は各校配送		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、豆製品	2群 牛乳、乳製品	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水	牛乳	ツイスト パン	スコッチエッグ バックケチャップ さつまいものミルクに キャベツのスープに	鶏卵 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	セロリー、しょうが キャベツ、玉ねぎ	ツイストパン さつまいも 上白糖、でん粉 じゃがいも パン粉、小麦粉	バター サラダ油	611 22.6 22.6 2.7
2木	牛乳	ごはん	さばのみそに ひがしまつしまさんごまつなごまあえ のっぺいじる	さば、みそ 油揚げ かつお節	牛乳 昆布だし	ごまつな にんじん	もやし、大根 はくさい、ごぼう こんにやく、長ねぎ	ごはん 三温糖 じゃがいも でん粉	ごま ごま油	603 25.0 19.8 2.4

※都合により献立を変更する場合があります。太字斜体の食品は、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。アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、アレルギー献立表を用意しておりますので、各学校にお問い合わせください。