

12月の予定献立表(小学校・幼稚園)

石巻市河南学校給食センター

日	曜日	スプーン	こんだて名		主な材料名と3つのほたらき			栄養価 (小)			栄養価 (中)			栄養価 (幼)			備考 (給食止め)			
					赤のなにかま	黄のなにかま	緑のなにかま	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
					血や肉や骨になる食品	はたらく力や熱になる食品	からだの調子を整え病気を防ぐ食品	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)		たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
3	月		ごはん	おろしハンバーグ やさいのちゅうかういため わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 牛肉 たまご	ごはん ごま油 さとう ごま パン粉	大根 にんじん 大豆もやし 玉ねぎ チンゲンサイ ねぎ	605 26.0 16.6 3.2	735 29.3 18.0 3.9	529 23.2 15.7 2.7	中二小/幼									
			ぎゅうにゅう																	
4	火		ごはん	ささかまのむしやき きりぼしたいこんのいりに すきやきふうに	牛乳 笹かま 油揚げ 豚肉 豆腐	ごはん サラダ油 さとう	にんじん 大根 しいたけ こんにゃく 白菜 ねぎ しめじ	644 30.4 17.2 2.7	802 35.5 20.0 3.2	554 27.0 15.3 2.4	前小/広小/北小5・6年 /桃小									
			ぎゅうにゅう																	
5	水		せわりソフト ドックパン	やぎそば ポイルワインナー バックケチャップ ☆フルーツサラダヨーグルト	牛乳 ウィンナー 豚肉 ヨーグルト	パン サラダ油 中華めん さとう	にんじん 玉ねぎ もやし ビーマン キャベツ みかん パン ぶどう もも	809 32.1 29.5 3.5	976 38.2 33.6 4.4	712 28.7 27.1 3.0										
			ぎゅうにゅう																	
6	木		ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ れんこんのきんぴら はくさいのみそしる	牛乳 鶏肉 煮干 豆腐 油揚げ みそ たまご	ごはん かたくり粉 さとう サラダ油 ごま油 ごま	にんじん れんこん ごぼう こんにゃく たけのこ えのきたけ 玉ねぎ 白菜	617 25.2 17.1 2.8	758 29.9 18.8 3.5	532 22.7 16.1 2.4	広小6年 ※中一・小2保護者試食会									
			ぎゅうにゅう																	
7	金	◎	ごはん	ミニヒレカツ ポークカレー フルーツカクテル	牛乳 豚肉 スキムミルク チーズ	ごはん 大豆油 じゃがいも サラダ油 ルウ パン粉	にんじん 玉ねぎ グリーンピース にんにく りんご みかん パン もも	617 24.9 20.8 2.9	773 30.4 24.8 3.9	659 22.4 18.2 2.4	北小									
			ぎゅうにゅう																	
10	月		ごはん	チキンチーズやき キャベツとコーンのソテー きのこスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	ごはん サラダ油 ごま油 パン粉 さとう	キャベツ ほうれんそう コーン にんじん 玉ねぎ えのきたけ しめじ たけのこ レタス	605 24.2 18.1 2.8	727 27.1 19.1 3.4	538 22.7 17.6 2.5										
			ぎゅうにゅう																	
11	火		ごはん	いかのねぎみそやき にくじゃが すましじる	牛乳 いか みそ 豚肉 かつお節 さば節 なるとう うずら卵 豆腐	ごはん さとう サラダ油 ごま じゃがいも	ねぎ にんじん 玉ねぎ たもぎたけ いんげん こんにゃく	626 30.5 14.5 2.5	780 35.3 16.7 3.2	527 25.3 13.3 2.2	和小									
			ぎゅうにゅう																	
12	水	◎	こめこパン	オムレットマトソースかけ クリームシチュー みかん	牛乳 鶏肉 生クリーム たまご	パン じゃがいも ルウ マーガリン さとう	しめじ にんじん 玉ねぎ グリンピース みかん	733 28.8 27.1 3.3	895 34.8 32.1 4.0	580 22.9 21.9 2.4	北小/中一・小6年									
			ぎゅうにゅう																	
13	木		ごはん	はるまき もやしとウィンナーのソテー ちゅうかあんかけスープ	牛乳 ウィンナー 豚肉 いか	ごはん サラダ油 かたくり粉 大豆油 ごま油 さとう	にんじん もやし こまつな 白菜 たけのこ きくらげ しいたけ	704 22.3 26.8 2.9	848 26.2 29.5 3.3	578 18.6 22.0 2.3										
			ぎゅうにゅう																	
14	金		ごはん	さけのしおやき ビーフソテー わかめのみそしる ☆なっとう	牛乳 豚肉 鮭 豆腐 わかめ みそ 煮干 納豆 えび	ごはん サラダ油 さとう ビーフン	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ キャベツ いら ねぎ	672 36.8 16.5 3.0	830 43.5 18.3 4.0	593 33.4 15.7 2.4										
			ぎゅうにゅう																	
17	月		ごはん	あかうおのたつたあげ かぼちゃのそぼろに みそスープ	牛乳 赤魚 鶏肉 かつお節 みそ 豚肉	ごはん 大豆油 かたくり粉 さとう ごま油 サラダ油 コーンスターチ	かぼちゃ グリンピース しょうが にんにく にんじん コーン 玉ねぎ もやし ねぎ	700 29.1 17.4 3.0	861 33.4 19.8 3.8	584 23.9 15.4 2.4										
			ぎゅうにゅう																	
18	火		ごはん	さばのみそに だいにんとぶたにくのオイスターソースいため のっぺいじる	牛乳 さば 豚肉 豆腐 油揚げ かつお節 みそ	ごはん サラダ油 さとう 里いも コーンスターチ	大根 こんにゃく にんじん えだ豆 いんげん しいたけ	704 30.6 22.1 2.4	852 35.1 23.5 2.8	620 27.6 21.2 2.1	前小5年									
			ぎゅうにゅう																	
19	水		バター ロール	てづくりフライドチキン カレーパスタ コンソメスープ ☆おたのしみデザート	牛乳 鶏肉 ハム えび 生クリーム チーズ 大豆 ウィンナー たまご	パン 大豆油 サラダ油 マーガリン ペンネ 小麦粉 カカオ かたくり粉	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ パセリ ビーマン にんじん キャベツ	810 32.0 35.4 3.6	1006 38.9 42.4 4.6	651 27.0 29.5 2.7										
			ぎゅうにゅう																	
20	木	◎	ごはん	コロッケ バックソース ハッシュドポーク キウイフルーツ	牛乳 豚肉 生クリーム	ごはん 大豆油 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 ルウ パン粉 さとう マーガリン	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キウイフルーツ	783 20.9 24.5 2.9	951 24.5 18.5 3.3	677 18.5 21.6 2.4	桃中/桃小									
			ぎゅうにゅう																	

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※☆印がついたものは、業者配送になります。冷蔵庫で保管してください。

※スプーンの欄に◎印がついた日は、スプーンがあると食べやすい献立です。

♪質問や作ってみたい献立などがありましたら、お気軽にご連絡ください。TEL 73-2429 FAX 73-2567♪

カゼと食事 Q&A



Q. お茶でうがいをすると 効き目があるって本当?

A. 緑茶などのお茶には「カテキン」という成分が含まれています。このカテキンには抗菌作用があり、カゼにも効果があるといわれています。お茶を入れてそのまま冷ましたり、水で薄めたりしてうがいに利用してみましょう。

Q. 食欲がない時は食べなくてもいいの?

A. 熱が高い時や吐き気がある時など、食欲がなくなってしまう場合がありますが、何も食べないでいると、体がどんどん衰弱してしまいます。食べられるものから少しずつ食べるようにしましょう。野菜などをたくさん使ったポタージュなどのスープ類は胃にやさしく栄養価も高いので最適です。少しずつでも食べることが大切だということを忘れないようにしましょう。



12月の予定献立表(中学校)

石巻市河南学校給食センター

日	曜日	スプーン	こんだて名		主な材料名と3つのほたらき			栄養価 (kcal)			備考 (給食止め)
					赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	栄養価 (小)	栄養価 (中)	栄養価 (幼)	
					血や肉や骨になる食品	はたらく力や熱になる食品	からだの調子を整え病気を防ぐ食品	たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	
3	月		ごはん 牛乳	おろしハンバーグ 野菜の中華炒め わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 牛肉 たまご	ごはん ごま油 さとう ごま パン粉	大根 にんじん 大豆もやし 玉ねぎ チンゲンサイ ねぎ	605 26.0 16.6 3.2	735 29.3 18.0 3.9	529 23.2 15.7 2.7	中二小/幼
4	火		ごはん 牛乳	笹かまの蒸し焼き 切干大根の炒り煮 すきやき風煮	牛乳 笹かま 油揚げ 豚肉 豆腐	ごはん サラダ油 さとう	にんじん 大根 しいたけ こんにゃく 白菜 ねぎ しめじ	644 30.4 17.2 2.7	802 35.5 20.0 3.2	554 27.0 15.3 2.4	前小/広小/北小5・6年 /桃小
5	水		背割りソフト ドックパン 牛乳	焼きそば ポイルワインナー バックケチャップ ☆フルーツサラダヨーグルト	牛乳 ウィンナー 豚肉 ヨーグルト	パン サラダ油 中華めん さとう	にんじん 玉ねぎ もやし ビーマン キャベツ みかん パン ぶどう もも	809 32.1 29.5 3.5	976 38.2 33.6 4.4	712 28.7 27.1 3.0	
6	木		ごはん 牛乳	厚焼きたまごのそぼろあんかけ れんこんのきんぴら 白菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 煮干 豆腐 油揚げ みそ たまご	ごはん かたくり粉 さとう サラダ油 ごま油 ごま	にんじん れんこん ごぼう こんにゃく たけのこ えのきたけ 玉ねぎ 白菜	617 25.2 17.1 2.8	758 29.9 18.8 3.5	532 22.7 16.1 2.4	広小6年 ※中一・小2年保護者試食会
7	金	◎	ごはん 牛乳	ミニヒレカツ ポークカレー フルーツカクテル	牛乳 豚肉 スキムミルク チーズ	ごはん 大豆油 じゃがいも サラダ油 ルウ パン粉	にんじん 玉ねぎ グリーンピース にんにく りんご みかん パン もも	773 24.9 20.8 2.9	981 30.4 24.8 3.9	659 22.4 18.2 2.4	北小
10	月		ごはん 牛乳	チキンチーズ焼き キャベツとコーンのソテー きのこスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	ごはん サラダ油 ごま油 パン粉 さとう	キャベツ ほうれんそう コーン にんじん 玉ねぎ えのきたけ しめじ たけのこ レタス	605 24.2 18.1 2.8	727 27.1 19.1 3.4	538 22.7 17.6 2.5	
11	火		ごはん 牛乳	いかのねぎみそ焼き 肉じゃが すまし汁	牛乳 いか みそ 豚肉 かつお節 さば節 なるとう すずら卵 豆腐	ごはん さとう サラダ油 ごま じゃがいも	ねぎ にんじん 玉ねぎ たもぎたけ いんげん こんにゃく	626 30.5 14.5 2.5	780 35.3 16.7 3.2	527 25.3 13.3 2.2	和小
12	水	◎	米粉パン 牛乳	オムレットマトソースかけ クリームシチュー みかん	牛乳 鶏肉 生クリーム たまご	パン じゃがいも ルウ マーガリン さとう	しめじ にんじん 玉ねぎ グリンピース みかん	733 28.8 27.1 3.3	895 34.8 32.1 4.0	580 22.9 21.9 2.4	北小/中一・小6年
13	木		ごはん 牛乳	春巻き もやしとウィンナーのソテー 中華あんかけスープ	牛乳 ウィンナー 豚肉 いか	ごはん サラダ油 かたくり粉 大豆油 ごま油 さとう	にんじん もやし こまつな 白菜 たけのこ きくらげ しいたけ	704 22.3 26.8 2.9	848 26.2 29.5 3.3	578 18.6 22.0 2.3	
14	金		ごはん 牛乳	鮭の塩焼き ビーフンソテー わかめのみそ汁 ☆納豆	牛乳 豚肉 鮭 豆腐 わかめ みそ 煮干 納豆 えび	ごはん サラダ油 さとう ビーフン	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ キャベツ いら ねぎ	672 36.8 16.5 3.0	830 43.5 18.3 4.0	593 33.4 15.7 2.4	
17	月		ごはん 牛乳	赤魚のたつた揚げ かぼちゃのそぼろ煮 みそスープ	牛乳 赤魚 鶏肉 かつお節 みそ 豚肉	ごはん 大豆油 かたくり粉 さとう ごま油 サラダ油 コーンスターチ	かぼちゃ グリンピース しょうが にんにく にんじん コーン 玉ねぎ もやし ねぎ	700 29.1 17.4 3.0	861 33.4 19.8 3.8	584 23.9 15.4 2.4	
18	火		ごはん 牛乳	さばのみそ煮 大根と豚肉のオイスターソース炒め のっぺい汁	牛乳 さば 豚肉 豆腐 油揚げ かつお節 みそ	ごはん サラダ油 さとう 里いも コーンスターチ	大根 こんにゃく にんじん えだ豆 いんげん しいたけ	704 30.6 22.1 2.4	852 35.1 23.5 2.8	620 27.6 21.2 2.1	前小5年
19	水		バター ロール 牛乳	手作りフライドチキン カレーパスタ コンソメスープ ☆お楽しみデザート	牛乳 鶏肉 ハム えび 生クリーム チーズ 大豆 ウィンナー たまご	パン 大豆油 サラダ油 マーガリン ペンネ 小麦粉 カカオ かたくり粉	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ パセリ ビーマン にんじん キャベツ	810 32.0 35.4 3.6	1006 38.9 42.4 4.6	651 27.0 29.5 2.7	
20	木	◎	ごはん 牛乳	コロッケ バックソース ハッシュドポーク キウイフルーツ	牛乳 豚肉 生クリーム	ごはん 大豆油 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 ルウ パン粉 さとう マーガリン	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キウイフルーツ	783 20.9 24.5 2.9	951 24.5 21.6 3.3	677 18.5 21.6 2.4	桃中/桃小

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※☆印がついたものは、業者配送になります。冷蔵庫で保管してください。
 ※スプーンの欄に◎印がついた日は、スプーンがあると食べやすい献立です。

♪質問や作ってみたい献立などがありましたら、お気軽にご連絡ください。TEL 73-2429 FAX 73-2567♪

かせと食事 Q&A



Q. お茶でうがいをすると 効き目があるって本当?

A. 緑茶などのお茶には「カテキン」という成分が含まれています。このカテキンには抗菌作用があり、カゼにも効果があるといわれています。お茶を入れてそのまま冷ましたり、水で薄めたりしてうがいに利用してみましょう。

Q. 食欲がない時は食べなくてもいいの?

A. 熱が高い時や吐き気がある時など、食欲がなくなってしまう場合がありますが、何も食べないでいると、体がどんどん衰弱してしまいます。食べられるものから少しずつ食べるようにしましょう。野菜などをたくさん使ったポタージュなどのスープ類は胃にやさしく栄養価も高いので最適です。少しずつでも食べることが大切だということを忘れないようにしましょう。

