



12月の予定献立表

石巻市石巻西学校給食センター

小学校用

日	曜日	スプーン	こんだて名			主な材料名と3つのはたらき			栄養価(小) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂肪 g 塩分 g	備考 (給食止め)
			主食 牛乳	おかず	アレルギー 特定原材料等25品目	赤のなかま 血や肉や骨に なる食品	黄のなかま はたらく力や 熱になる食品	緑のなかま からだの調子を 整え病気を防ぐ 食品		
3	月	ごはん	いかのねぎソース	いか・大豆	牛乳 いか みそ	ごはん さとう ごま	しょうが ながねぎ だけのこ	629	向陽小/中里小	
		※ぎゅうにゅう	にくじゃが	豚肉・小麦・大豆	ぶたにく ベーコン	サラダあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな	29.1		
			きのこスープ	卵・乳・大豆・豚肉・小麦・鶏肉	とうふ わかめ	ごまあぶら でんぶん	こんにやく グリンピース	13.3		
4	火	ごはん	あげぎょうざ(2個)	大豆・豚肉・鶏肉・卵・小麦・ゼラチン・乳・えび	牛乳 ハム とうふ	ごはん だいたあぶら	しょうが にんじん ちら	764	石巻小3年・特支/蛇田小	
		※ぎゅうにゅう	はるさめいりやさいいため	豚肉・乳・大豆・卵・小麦・牛肉・ゼラチン・鶏肉	ぶたにく みそ とり	サラダあぶら はるさめ	ながねぎ チンゲンサイ たまねぎ	29.7		
			マーボーどうふ	大豆・豚肉・小麦・鶏肉	たまご	ごまあぶら でんぶん	ハンサムグリーン キャベツ	26.0		
5	水	△よこわりまるパン	しろみざかなフライ/Pケチャップ	大豆・小麦	牛乳 しろみざかな	まるパン サラダあぶら	トマト みかん たまねぎ	679	石巻小4年	
		※ぎゅうにゅう	ふゆやさいのシチュー	豚肉・乳・大豆・小麦・鶏肉・ゼラチン	ベーコン なまクリーム	じゃがいも だいたあぶら	にんじん パセリ かつ	29.1		
			みかん	△パン:小麦・乳・大豆	チーズ スキムミルク	ルウ ベジメメルソース	パセリ	23.6		
6	木	ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ	卵・りんご・小麦・大豆・鶏肉	牛乳 たまご とり	ごはん サラダあぶら	ごぼう にんじん	721	石巻小5年	
		※ぎゅうにゅう	ごもくきんぴら	豚肉・小麦・大豆	ぶたにく とうふ にほし	さとう でんぶん ごま	こんにやく ピーマン	28.6		
			えのきととうふのみそしる	大豆	みそ あぶらあげ	ごまあぶら じゃがいも	えのきだけ はくさい	21.2		
7	金	ごはん	はるまき	大豆・豚肉・小麦・えび・鶏肉	牛乳 ベーコン ぶたにく	ごはん だいたあぶら	キャベツ にんじん	691	石巻小6年	
		※ぎゅうにゅう	キャベツとコーンのソテー	乳・豚肉・大豆・ゼラチン・卵	とうふ みそ	サラダあぶら さとう	とうもろこし だいこん	23.3		
			キムチとんじり	豚肉・大豆・りんご・小麦・乳・牛肉・ゼラチン・鶏肉	とうふ	じゃがいも ごまあぶら	しょうが ながねぎ	23.1		
10	月	ごはん	ささかまほこのヒカタ	卵・小麦・大豆・鮭	牛乳 ささかまほこ	ごはん こむぎこ	パセリ にんじん キャベツ	621	石巻小6年	
		※ぎゅうにゅう	ビーフソテー	卵・乳・大豆・豚肉・えび・小麦・鶏肉	たまご ベーコン えび	サラダあぶら ビーフン	こんにやく はくさい	30.1		
			すきやきふうじ	豚肉・大豆・小麦	ぶたにく とうふ	さざみふ さとう	ながねぎ こまつな	13.3		
11	火	ごはん	さんまのかばやき	大豆・小麦	牛乳 さんま ぶたにく	ごはん でんぶん ごま	にんじん ごぼう だいこん	710	石巻小6年	
		※ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいこんのみそいため	豚肉・大豆・小麦	みそ えび とうふ	だいたあぶら さとう	こんにやく しょうが フルーベア	27.8		
			えびととうふのスープ	えび・大豆・小麦・鶏肉・豚肉・大豆・鮭・ゼラチン		ソフトドッグパン	グリンピース キャベツ	21.6		
12	水	△せわりソフトドッグパン	チキンのチーズやき	鶏肉・小麦・大豆・乳	牛乳 とり	ソフトドッグパン	キウイフルーツ にんじん	651	石巻小6年	
		※ぎゅうにゅう	やきそば	小麦・豚肉・鶏肉・大豆・りんご	ぶたにく	やきそばめん パン	たまねぎ もやし しょうが	38.6		
			キウイフルーツ	△パン:小麦・乳・大豆	チーズ	サラダあぶら	ピーマン キャベツ	22.0		
13	木	ごはん	アジのしおこうじやき	小麦・大豆・卵	牛乳 アジ ひじき	ごはん ごまあぶら	にんじん こんにやく	621	大街道小5年	
		※ぎゅうにゅう	ひじきのにも	大豆・豚肉・小麦・鶏肉	さつまあげ みそ	さとう サラダあぶら	えだめめ だけのこ はくさい	27.2		
			みそスープ	大豆・豚肉・小麦・鶏肉	ぶたにく	ごまあぶら	にんにく もやし ちら	17.3		
14	金	むぎごはん	ポークカレー	豚肉・りんご・乳・小麦・ピーナッツ・鶏肉・大豆・バナナ・牛肉	牛乳 ぶたにく チーズ	ごはん むぎ だいたあぶら	パイん きもも みかん	766	中里小	
		※ぎゅうにゅう	ヒレカツ	豚肉・大豆・小麦	スキムミルク	あんにとんどうふ ルウ	にんじん たまねぎ	26.3		
			フルーツミックス	もも・卵・乳・大豆		じゃがいも サラダあぶら	グリンピース りんご	20.2		
17	月	ごはん	さけのレモンに	鮭・大豆・小麦	牛乳 さけ とり	ごはん でんぶん	レモン きりぼしだいこん	648	大街道小5年	
		※ぎゅうにゅう	きりぼしだいこんのいりに	鶏肉・大豆・小麦	かつおぶし もずく	だいたあぶら さとう	にんじん こんにやく	26.9		
			もずくじり	大豆	とうふ にほし みそ	サラダあぶら じゃがいも	たまねぎ えだめめ	16.7		
18	火	ごはん	おろしハンバーグ	牛肉・豚肉・大豆・小麦・乳・卵・ゼラチン	牛乳 あぶらあげ	ごはん さとう ごま	だいこん にんじん	677	石巻小特支	
		※ぎゅうにゅう	キャベツとあぶらあげのごまいため	大豆・小麦	たまご ベーコン	サラダあぶら でんぶん	キャベツ もやし	26.0		
			ちゅうかコンスープ	卵・乳・大豆・豚肉・小麦・鶏肉・牛肉・ゼラチン	ぎゅうにく ぶたにく	パン	とうもろこし たまねぎ	20.9		
19	水	△こめこパン	フライドチキン	鶏肉・乳・大豆・小麦	牛乳 とり	こめこパン さとう	しょうが ブロッコリー	713	中里小	
		※ぎゅうにゅう	ブロッコリーとマカロニのソテー	乳・小麦・えび・大豆・牛肉	ヨーグルト ぶたにく	でんぶん だいたあぶら	にんじん たまねぎ	31.1		
			やさいスープ	豚肉・大豆・牛肉・鶏肉	たまご	バター マカロニ	セロリー キャベツ	28.6		
20	木	ごはん	さばのみそに	さば・大豆	牛乳 さば みそ とり	ごはん だいたあぶら	かぼちゃ しょうが	702	石巻小特支	
		※ぎゅうにゅう	あげかぼちゃのそぼろあんかけ	大豆・鶏肉・小麦	ごんぶ かつおぶし	さとう でんぶん	えだめめ はくさい	27.9		
			はくさいスープ	豚肉・大豆・小麦・乳・牛肉・ゼラチン・鶏肉・鮭	ぶたにく とうふ		にんじん こまつな	23.1		
21	金	ごはん	ポテトとレバーのケチャップあえ	鶏肉・大豆・小麦・りんご	牛乳 とりレバー みそ	ごはん じゃがいも	えだめめ トマト しょうが	620	釜小/蛇田小/向陽小/大街道小/青葉中/	
		※ぎゅうにゅう	やさしいソテー	乳・豚肉・大豆・卵・ゼラチン	ハム いかまほこ	だいたあぶら さんおんとう	たまねぎ もやし キャベツ	22.7		
			たごボールスープ	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・鮭・ゼラチン	とうふ たごボール	サラダあぶら ごまあぶら	ピーマン にんじん はくさい	16.3		

※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。

※牛乳のアレルゲンは乳です。(紙面の都合上、毎日の飲用牛乳についてはアレルゲンを一括表示させていただきます。)

☆印がついたものは、業者配送になります。冷蔵庫で保管して下さい。

♪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。TEL84-3611 FAX84-3612♪

Q.お茶でうがいをするとう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。

カゼと食事Q&A

ふゆやさい おいしいね



新鮮な果物にはビタミンCが豊富に含まれています。特にいちご、キウイフルーツ、かき、オレンジ、みかんなどに多く、そのまま食べられるため、ビタミンCの損失も少なくて済みます。旬のおいしい果物で、しっかりビタミンCを補給しましょう!



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ましょう。

昔ながらの知恵
かぜに効く淡色野菜

ねぎ
にんにく
ひょうたん

ねぎやにんにくに含まれているおおい成分は殺菌作用があり、かぜ予防に役立ちます。また、ビタミンB1(豚肉などに多い栄養素)と一緒にとると疲労回復に効果的。しょうがは体を温める作用があり、昔からしょうが湯などにして飲まれています。このようなかぜ予防を見直してみましょう。





12月の予定献立表

石巻市石巻西学校給食センター 中学校用

日	曜日	スプーン	献立名		主な材料名と3つの働き			栄養価(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	備考 (給食止め)
					赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間		
					血や肉や骨になる食品	働く力や熱になる食品	体の調子を整え病気を防ぐ食品		
3	月	ごはん	いかのねぎソース	いか・大豆	牛乳 いか みそ	ごはん 砂糖 こま	生姜 長ねぎ たけのこ	790	向陽小/中里小
			肉じゃが	豚肉・小麦・大豆	豚肉 ベーコン	サラダ油 じゃがいも	人参 玉ねぎ 小松菜	35.2	
			※牛乳	きのこスープ	卵・乳・大豆・豚肉・小麦・鶏肉	豆腐 わかめ	こんにゃく グリンピース	15.0	
4	火	ごはん	揚げぎょうざ(2個)	大豆・豚肉・鶏肉・卵・小麦・ゼラチン・乳・えび	牛乳 ハム 豆腐	ごはん 大豆油 砂糖	生姜 人参 キャベツ	920	石巻小3年・特支/蛇田小
			春雨入りやさしいため	豚肉・乳・大豆・卵・小麦・牛肉・ゼラチン・鶏肉	豚肉 みそ 鶏肉 卵	サラダ油 春雨	長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ	35.1	
			※牛乳	マーボー豆腐	大豆・豚肉・小麦・鶏肉	ごま油 でん粉	ハンサムグリーン にら	28.7	
5	水	△横割り まるパン	白身魚フライ/Pケチャップ	大豆・小麦	牛乳 白身魚	丸パン サラダ油	トマト みかん 玉ねぎ	819	石巻小4年
			冬野菜のシチュー	豚肉・乳・大豆・小麦・鶏肉・ゼラチン	ベーコン 生クリーム	じゃがいも 大豆油	人参 パセリ かぶ	34.4	
			※牛乳	みかん	△パン：小麦・乳・大豆	チーズ スキムミルク	ルウ ベジメルトソース	27.2	
6	木	ごはん	厚焼き卵のそぼろあんかけ	卵・りんご・小麦・大豆・鶏肉・	牛乳 卵 鶏肉	ごはん サラダ油	ごぼう 人参 白菜	899	石巻小5年
			五目きんぴら	豚肉・小麦・大豆	豚肉 豆腐 煮干	砂糖 でん粉 こま	こんにゃく ビーマン	34.1	
			※牛乳	えのきと豆腐のみそ汁	大豆	みそ 油揚げ	ごま油 じゃがいも	24.3	
7	金	ごはん	春巻き	大豆・豚肉・小麦・えび・鶏肉	牛乳 ベーコン 豚肉	ごはん 大豆油 こま油	キャベツ 人参 大根	884	石巻小6年
			キャベツとコーンのソテー	乳・豚肉・大豆・ゼラチン・卵	豆腐 みそ	サラダ油 砂糖 小麦粉	とうもろこし ごぼう	28.4	
			※牛乳	キムチ豚汁	豚肉・大豆・りんご・小麦・乳・牛肉・ゼラチン・鶏肉	しょうが	しょうが 長ねぎ 白菜	28.3	
10	月	ごはん	笹かまぼこのピカタ	卵・小麦・大豆・鮭	牛乳 笹かまぼこ	ごはん 小麦粉	パセリ 人参 キャベツ	778	石巻小6年
			ビーフンソテー	卵・乳・大豆・豚肉・えび・小麦・鶏肉	卵 ベーコン えび	サラダ油 ビーフン	こんにゃく 白菜	36.5	
			※牛乳	すき焼き風煮	豚肉・大豆・小麦	豚肉 豆腐	刻み麩 砂糖	14.9	
11	火	ごはん	さんまのかば焼き	大豆・小麦	牛乳 さんま 豚肉	ごはん でん粉 こま	人参 ごぼう 大根	895	石巻小6年
			豚肉と大根のみそ炒め	豚肉・大豆・小麦	みそ えび 豆腐	大豆油 砂糖	こんにゃく 生姜 フルーベリー	34.3	
			※牛乳	えびと豆腐のスープ	えび・大豆・小麦・鶏肉・豚肉・大豆・鮭・ゼラチン	大豆	グリーンピース キャベツ	25.9	
12	水	△背割り ソフト ドッグパン	チキンのチーズ焼き	鶏肉・小麦・大豆・乳	牛乳 鶏肉 豚肉	ソフトドッグパン	キウイフルーツ 人参	795	石巻小6年
			焼きそば	小麦・豚肉・鶏肉・大豆・りんご	チーズ	焼きそば麺 パン粉	玉ねぎ もやし 生姜	43.0	
			※牛乳	キウイフルーツ	△パン：小麦・乳・大豆	サラダ油	ビーマン キャベツ	25.2	
13	木	ごはん	アジの塩焼	アジ	牛乳 アジ ひじき	ごはん こま油	人参 こんにゃく	779	大街道小5年
			ひじきの煮物	小麦・大豆・卵	さつま揚げ みそ	砂糖 サラダ油	枝豆 たけのこ 白菜	32.6	
			※牛乳	みそスープ	大豆・豚肉・小麦・鶏肉	豚肉	にんにく もやし にら	20.1	
14	金	△米 パン	ポークカレー	豚肉・りんご・乳・小麦・ピーナッツ・鶏肉・大豆・パプリカ・牛肉	牛乳 豚肉 チーズ	ごはん 小麦 大豆油	パイナップル 黄桃 みかん	944	中里小
			ヒレカツ	豚肉・大豆・小麦	スキムミルク	杏仁豆腐 ルウ	人参 玉ねぎ	30.4	
			※牛乳	フルーツミックス	もも・卵・乳・大豆	じゃがいも サラダ油	グリーンピース りんご	23.1	
17	月	ごはん	鮭のレモン煮	鮭・大豆・小麦	牛乳 鮭 鶏肉	ごはん でん粉	レモン 切り干し大根	814	大街道小5年
			切り干し大根の炒り煮	鶏肉・大豆・小麦	かつお節 もずく	大豆油 砂糖	人参 こんにゃく 白菜	32.7	
			※牛乳	もずく汁	大豆	豆腐 煮干 みそ	サラダ油 じゃがいも	18.9	
18	火	ごはん	おろしハンバーグ	牛肉・豚肉・大豆・小麦・乳・卵・ゼラチン	牛乳 油揚げ 牛肉	ごはん 砂糖 こま	大根 人参 小松菜	855	石巻小特支
			キャベツと油揚げのごま炒め	大豆・小麦	卵 ベーコン 豚肉	サラダ油 でん粉	キャベツ もやし	31.9	
			※牛乳	中華コーンスープ	卵・乳・大豆・豚肉・小麦・鶏肉・牛肉・ゼラチン	パン粉	とうもろこし 玉ねぎ	24.5	
19	水	△米 パン	フライドチキン	鶏肉・乳・大豆・小麦	牛乳 鶏肉 えび	米粉パン 砂糖	生姜 ブロッコリー	876	中里小
			ブロッコリーとマカロニのソテー	乳・小麦・えび・大豆・牛肉	ヨーグルト 豚肉	でん粉 大豆油	人参 玉ねぎ セロリ	38.1	
			※牛乳	野菜スープ	豚肉・大豆・牛肉・鶏肉	卵	バター マカロニ	33.3	
20	木	ごはん	さばのみそ煮	さば・大豆	牛乳 さば みそ 鶏肉	ごはん だし油	かぼちゃ 生姜 人参	901	石巻小特支
			揚げかぼちゃのそぼろあんかけ	大豆・鶏肉・小麦	昆布 かつお節	砂糖 でん粉	枝豆 白菜 小松菜	34.7	
			※牛乳	白菜スープ	豚肉・大豆・小麦・乳・牛肉・ゼラチン・鶏肉・鮭	豚肉 豆腐	長ねぎ	28.1	
21	金	ごはん	ポテトとレバーのケチャップあえ	鶏肉・大豆・小麦・りんご	牛乳 鶏レバー みそ	ごはん じゃがいも	枝豆 トマト 生姜	779	釜小/蛇田小/向陽小 /大街道小/青葉中/
			野菜ソテー	乳・豚肉・大豆・卵・ゼラチン	ハム いかかまぼこ	大豆油 三温糖	玉ねぎ もやし キャベツ	27.3	
			※牛乳	たこボールスープ	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・鮭・ゼラチン	豆腐 たこボール	サラダ油 こま油	18.7	

※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。
 ※牛乳のアレルゲンは乳です。(紙面の都合上、毎日の飲用牛乳についてはアレルゲンを一括表示させていただきます。)
 ☆印がついたものは、業者配送になります。冷蔵庫で保管して下さい。
 ♪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。TEL84-3611 FAX84-3612♪

昔ながらの知恵
かぜに効く淡色野菜

ねぎ にんにく ひょうたん

ねぎやにんにくに含まれているにおい成分は殺菌作用があり、かぜ予防に役立ちます。また、ビタミンB1(豚肉などに多い栄養素)と一緒にとると疲労回復に効果的。しょうがは体を温める作用があり、昔からしょうが湯などにして飲まれています。このようなかぜ予防を見直してみよう。

Q.お茶でうがいをするとかぜ目があるって本当?

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、かぜ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よう。

かぜと食事Q&A

ふゆやさい おいしいね

だいこん
 ほうろく
 ほうろく



新鮮な果物にはビタミンCが豊富に含まれています。特にいちご、キウイフルーツ、かき、オレンジ、みかんなどに多く、そのまま食べられるため、ビタミンCの損失も少なくて済みます。旬のおいしい果物で、しっかりビタミンCを補給しましょう!

手あらい、うがいは
 しっかり!

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、何も食べていないと、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。少しずつ食べることが大切であることを忘れないようにしましょう。

