



12月の予定献立表 【小学校】石巻市住吉学校給食センター

日	曜日	こんだて名	主な材料名と体の中のぼたつき			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	備考 (給食止め)
			赤のなかま 血や肉や骨になる食品	緑のなかま 体の調子をよくし病気を防ぐ食品	黄のなかま はたらく力や熱になる食品		
3	月	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	ぎゅうにゅう あつやきたまご とりにく にぼし とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん れんこん こんにやく いんげん はくさい ながねぎ だいこん	ごはん さとう でんぶん サラダあぶら ごまあぶら じゃがいも	-65.0 -26.6 -19.6 3.0	湊小5年 山下小
4	火	ごはん ・まめコロッケ ソース ・だいこんとぶたにくの オイスターいため 牛乳 ・わかめスープ	ぎゅうにゅう まめコロッケ ぶたにく ベーコン とうふ うずらのたまご わかめ	だいこんこんにやく えだまめ ながねぎ にんじん	ごはん あげあぶら サラダあぶら ごま さんおんとう	-64.5 -22.6 -19.3 3.0	開北小6年 鹿妻小5年2組
5	水	せわりソフトドックパン 牛乳 ・やきそば ・ウイナーケチャップソース ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナー ヨーグルト	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン トマト	パン サラダあぶら やきそば さとう	-70.1 -25.4 -26.9 3.8	鹿妻小5年1組
6	木	ごはん ・チキンみそかつ ・やさいのちゅうかいため 牛乳 ・すましじる	ぎゅうにゅう チキンみそかつ ベーコン かつお なた うずらのたまご とうふ さば	にんじん だいずもやし チンゲンサイ たもぎたけ ながねぎ	ごはん ごまあぶら あげあぶら さとう	-66.2 -27.9 -22.8 2.7	万石浦小 鹿妻小
7	金	ごはん ・ハッシュドポーク ・キャベツとコーンのソテー 牛乳 ・パインかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん コーン キャベツ パイン グリーンピース トマト	ごはん サラダあぶら さとう	-68.3 -18.5 -19.4 2.9	湊小5年 貞山小
10	月	ごはん ・ささみのなんばんづけ ・きりぼしだいこんのいために 牛乳 ・まめふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ かつお にぼし みそ	ながねぎ にんじん えだまめ はくさい きりぼしだいこんこんにやく	ごはん でんぶん さとう あげあぶら じゃがいも サラダあぶら まめふ	-67.9 -30.9 -17.6 2.8	
11	火	ごはん ・いわしのごまみそに ・にくじゃが 牛乳 ・きのこスープ	ぎゅうにゅう いわし みそ ぶたにく ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ グリーンピース ほししいたけ えのきたけ ぶなしめじ こんにやく ながねぎ たもぎたけ たけのこ	ごはん ごま じゃがいも さとう ごまあぶら サラダあぶら	-67.2 -28.0 -17.8 3.5	門脇小5年
12	水	こめこパン 牛乳 ・ふゆやさいのシチュー ・チキンチーズやき ・みかん ・ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム チーズ だっしふんにゅう とりにく	にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー みかん	パン バター じゃがいも ブルーベリージャム	-69.9 -29.3 -27.7 2.6	万石浦小 6年2組
13	木	ごはん ・ポイルささかま ・まめもやしのソテー 牛乳 ・すきやきふうに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ささかまぼこ ハム	しょうが にんじん はくさい こんにやく えのきたけ ピーマン ながねぎ だいずもやし	ごはん サラダあぶら さとう	-63.7 -30.5 -17.1 2.6	万石浦小6年
14	金	ごはん ・カレー ・ミニひれかつ 牛乳 ☆りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だっしふんにゅう	にんにく しょうが にんじん ブルー トマト りんご グリーンピース	ごはん サラダあぶら じゃがいも りんごゼリー あげあぶら	-76.6 -22.4 -21.4 2.4	万石浦小5年 6年1組
17	月	ごはん ・ハンバーグおろしソース ・キャベツとあぶらあげのごまいため 牛乳 ・みそワンドンスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげ とりにく みそ	だいこん にんじん キャベツ もやし はくさい ながねぎ コーン にんにく	ごはん さとう サラダあぶら ごま ワンドン ごまあぶら	-65.5 -24.9 -17.7 3.2	
18	火	ごはん ・さけのねぎみそやき 牛乳 ・もやしとウイナーのソテー ・たまごスープ	ぎゅうにゅう さけ みそ ウイナー ベーコン とうふ たまご	ながねぎ にんじん なら だいずもやし ほうれんそう	ごはん さとう サラダあぶら でんぶん	-63.2 -29.9 -18.8 2.5	湊小6年
19	水	バターロールパン 牛乳 ・フライドチキン ・カレーパスタ ・コンソメスープ ☆クリスマスデザート	ぎゅうにゅう とりにく ハム えび なまクリーム チーズ ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ パセリ にんじん キャベツ パプリカ	パン でんぶん あげあぶら サラダあぶら クリスマスデザート じゃがいも ペンネ	-72.6 -29.1 -32.1 2.8	山下小5年
20	木	ごはん ・ぶたにくのしょうがやき 牛乳 ・かぼちゃのそぼろに ・わかめじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく かつお わかめ あぶらあげ とうふ にぼし	しょうが かぼちゃ だいこん ながねぎ りんご グリーンピース	ごはん サラダあぶら さとう でんぶん	-68.1 -29.0 -17.8 2.5	門脇小 貞山小
21	金	ごはん ・マーボー豆腐 牛乳 ・ビーフソテー ☆ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ えび	しょうが にんにく ながねぎ ほししいたけ にんじん たけのこ なら たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	ごはん サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ビーフン ラフランスゼリー	-70.9 -29.7 -18.2 2.3	住吉小、門脇小 湊二小、開北小 湊小、鹿妻小 山下小、貞山小

☆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。

☆はし・スプーンの取り扱いについて……使用後は、毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗って清潔に保ちましょう。



カゼと食事Q&A

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

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

日	曜日	主な材料名と体の中のはたらき			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	備考 (給食止め)	
		こんだて名	赤のなかま 血や肉や骨になる食品	緑のなかま 体の調子をよくし病気を防ぐ食品			黄のなかま はたらく力や熱になる食品
3	月	ごはん ・厚焼き卵のそぼろあんかけ ・れんこんのきんぴら ・白菜のみそ汁 牛乳	牛乳 厚焼き卵 鶏肉 煮干し 豆腐 油揚げ みそ	ごぼう にんじん れんこん こんにやく いんげん 大根 白菜 長ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 サラダ油 ごま油 じゃがいも	800 305 216 3.7	門脇中
4	火	ごはん ・豆コロッケ ・ソース ・大根と豚肉のオイスター炒め ・わかめスープ 牛乳	牛乳 豆コロッケ 豚肉 ベーコン 豆腐 うずらの卵 わかめ	大根 こんにやく にんじん 枝豆 長ねぎ	ごはん 揚げ油 サラダ油 ごま 三温糖	831 283 219 3.9	山下中2年
5	水	青割りソフトドックパン ・焼きそば ・ウインナーケチャップソース 牛乳	牛乳 豚肉 ウインナー ヨーグルト	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン トマト	パン サラダ油 焼きそば 砂糖	837 298 300 4.5	山下中2年
6	木	ごはん ・チキンみそかつ ・野菜の中華炒め ・すまし汁 牛乳	牛乳 チキンみそかつ ベーコン かつお なると うずらの卵 豆腐 さば	にんじん 大豆もやし チンゲンサイ たもぎたけ 長ねぎ トマト	ごはん ごま油 揚げ油 砂糖	799 323 248 3.3	
7	金	ごはん ・ハッシュドポーク ・キャベツとコーンのソテー ・パン缶 牛乳	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ベーコン	玉ねぎ にんにく にんじん コーン キャベツ パイン グリーンピース	ごはん サラダ油 砂糖	859 220 231 3.8	
10	月	ごはん ・ささみの南蛮漬け ・切り干し大根の炒め煮 ・まめふのみそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ かつお 煮干し みそ	長ねぎ にんじん こんにやく 枝豆 白菜 切り干し大根	ごはん でん粉 砂糖 揚げ油 じゃがいも サラダ油 まめふ	827 347 195 3.4	石巻中
11	火	ごはん ・いわしのごまみそ煮 ・肉じゃが ・きのこスープ 牛乳	牛乳 いわし みそ 豚肉 ベーコン 豆腐	にんじん 玉ねぎ こんにやく グリーンピース 干しいたけ えのきたけ ぶなしめじ たけのこ 長ねぎ たもぎたけ	ごはん ごま じゃがいも 砂糖 ごま油 サラダ油	852 346 206 4.7	
12	水	米粉パン ・冬野菜のシチュー ・チキンチーズ焼き ・みかん ・ブルーベリージャム 牛乳	牛乳 豚肉 生クリーム チーズ 脱脂粉乳 鶏肉	にんじん 玉ねぎ かぶ ブロッコリー みかん	パン バター じゃがいも ブルーベリージャム	907 367 337 3.7	
13	木	ごはん ・ポイル笹かま ・豆もやしのソテー ・すき焼き風煮 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 笹かまぼこ ハム	しょうが にんじん 白菜 こんにやく えのきたけ 長ねぎ 大豆もやし ピーマン	ごはん サラダ油 砂糖	803 378 198 3.3	
14	金	ごはん ・カレー ・ミニひれかつ ・☆りんごゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳	にんにく しょうが にんじん ブルー トマト りんご グリーンピース	ごはん サラダ油 じゃがいも りんごゼリー 揚げ油	964 275 257 3.0	
17	月	ごはん ・ハンバーグおろしソース ・キャベツと油揚げのごま炒め ・みそワタンスープ 牛乳	牛乳 ハンバーグ 油揚げ 鶏肉 みそ	大根 にんじん キャベツ もやし 白菜 長ねぎ コーン にんにく	ごはん 砂糖 サラダ油 ごま ワタん ごま油	834 308 210 4.3	
18	火	ごはん ・鮭のねぎみそ焼き ・もやしとウインナーのソテー ・卵スープ 牛乳	牛乳 鮭 みそ ウインナー ベーコン 豆腐 卵	長ねぎ にんじん たら 大豆もやし ほうれんそう	ごはん 砂糖 サラダ油 でん粉	801 367 223 3.3	
19	水	バターロールパン ・フライドチキン ・カレーパスタ ・コンソメスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 ハム えび 生クリーム チーズ ベーコン	にんにく しょうが 玉ねぎ パセリ にんじん キャベツ パプリカ	パン でん粉 ベンネ 揚げ油 サラダ油 クリスマスデザート じゃがいも	945 362 404 3.7	
20	水	ごはん ・豚肉の生姜焼き ・かぼちゃのそぼろ煮 ・わかめ汁 牛乳	牛乳 豚肉 煮干し 鶏肉 かつお わかめ 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが かぼちゃ 大根 グリーンピース 長ねぎ りんご	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉	857 356 205 3.2	

☆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。

☆はし・スプーンの取り扱いについて……使用後は、毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗って清潔に保ちましょう。



かぜと食事 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、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て、水で薄めたりしてうがいに利用してみましよう。

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。

日	曜日	こんだて名	主な材料名と体の中のはたらき			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	備考	
			赤のなかま 血や肉や骨になる食品	緑のなかま 体の調子をよくし病気を防ぐ食品	黄のなかま はたらく力や熱になる食品			
3	月	ごはん 牛乳 ・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	ぎゅうにゅう あつやきたまご とりにく にぼし とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん れんこん こんにやく いんげん だいこん はくさい ながねぎ	ごはん さとう でんぶん サラダあぶら ごまあぶら じゃがいも	567 242 18.1 2.6		
4	火	ごはん 牛乳 ・まめコロッケ ・ソース ・だいこんとぶたにくの オイスターいため ・わかめスープ	ぎゅうにゅう まめコロッケ ぶたにく ベーコン とうふ うずらのたまご わかめ	だいこん こんにやく にんじん えだまめ ながねぎ	ごはん あげあぶら サラダあぶら ごま さんおんとう	567 200 17.0 2.4		
5	水	せわりソフトドックパン 牛乳 ・やきそば ・ウインナーケチャップソース ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ヨーグルト	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン トマト	パン サラダあぶら やきそば さとう	615 228 25.0 3.2		
6	木	ごはん 牛乳 ・チキンみそかつ ・やさいのちゅうかいため ・すましじる	ぎゅうにゅう チキンみそかつ ベーコン かつお さば なんと うずらのたまご とうふ	にんじん だいずもやし チンゲンサイ たもぎたけ ながねぎ	ごはん ごまあぶら あげあぶら さとう	584 250 21.7 2.4		
7	金	ごはん 牛乳 ・ハッシュドポーク ・キャベツとコーンのソテー ・パインかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん コーン キャベツ パイン グリーンピース トマト	ごはん サラダあぶら さとう	586 16.1 17.0 2.4		
10	月	ごはん 牛乳 ・ささみのなんぼんづけ ・きりぼしだいこんのいために ・まめふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ かつお にぼし みそ	ながねぎ にんじん こんにやく えだまめ はくさい きりぼしだいこん	ごはん でんぶん さとう あげあぶら じゃがいも サラダあぶら まめふ	598 286 16.4 2.4		
11	火	ごはん 牛乳 ・いわしのごまみそに ・にくじゃが ・きのこスープ	ぎゅうにゅう いわし みそ ぶたにく ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ こんにやく グリーンピース ほししいたけ えのきたけ ぶなしめじ たけのこ ながねぎ たもぎたけ	ごはん ごま じゃがいも さとう ごまあぶら サラダあぶら	586 25.2 16.7 3.0		
12	水	こめこパン 牛乳 ・ふゆやさいのシチュー ・チキンチーズやき ・みかん ・ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム チーズ だっしふんにゅう とりにく	にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー みかん	パン バター じゃがいも ブルーベリージャム	613 26.3 24.7 2.3		
13	木	ごはん 牛乳 ・ポイルささかま ・まめもやしのソテー ・すきやきふうに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ささかまほこ ハム	しょうが にんじん はくさい こんにやく えのきたけ ピーマン ながねぎ だいずもやし	ごはん サラダあぶら さとう	546 26.6 15.0 2.3		
14	金	ごはん 牛乳 ・カレー ・ミニひれかつ ・☆りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だっしふんにゅう	にんにく しょうが にんじん ブルー トマト りんご グリーンピース	ごはん サラダあぶら じゃがいも りんごゼリー あげあぶら	672 20.4 19.7 1.9		
17	月	ごはん 牛乳 ・ハンバーグおろしソース ・キャベツとあぶらあげのごまいため ・みそワタンスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげ とりにく みそ	だいこん にんじん キャベツ もやし はくさい ながねぎ コーン にんにく	ごはん さとう サラダあぶら ごま ワタン ごまあぶら	574 22.9 16.7 2.8		
18	火	ごはん 牛乳 ・さけのねぎみそやき ・もやしとウインナーのソテー ・たまごスープ	ぎゅうにゅう さけ みそ ウインナー ベーコン とうふ たまご	ながねぎ にんじん なら だいずもやし ほうれんそう	ごはん さとう サラダあぶら でんぶん	537 25.0 16.6 2.2		
19	水	幼稚園の給食はお休みです						
20	木	ごはん 牛乳 ・ぶたにくのしょうがやき ・かぼちゃのそぼろに ・わかめじる	ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし とりにく かつお わかめ あぶらあげ とうふ みそ	しょうが かぼちゃ だいこん グリーンピース ながねぎ りんご	ごはん サラダあぶら さとう でんぶん	591 26.3 16.7 1.9		

★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。
★はし・スプーンの取り扱いについて・・・使用後は、毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗って清潔に保ちましょう。



なぜと食事 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。