



# 12月よていこんだてひょう(小学校)



石巻市河北学校給食センター

日 曜 日	ス プ ー ン	こんだてめい	主な材料名と3つのはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	備考 (給食止め等)	
			赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま			
			血や肉や骨に なる食べもの	からだの調子をよくし 病気を防ぐ食べもの	はたらく力や 熱になる食べもの			
1 月	ごはん	山口の給食『チキンチキンごぼう』 はなやさいサラダ とうふスープ	牛乳 豆腐 鶏肉 魚肉ソーセージ	にんじん もやし 小松菜 ごぼう ハブリカ キャベツ プロッコリー カリフラワー	ごはん ごま油 でん粉 大豆油 砂糖 ドレッシング	627 26.9 21.2 22		
2 火	ごはん	あじのこうみやき じゃがいものちゅうかいため こんさいのみそしる むてんかこざかな	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ あじ 豚肉 かたくちいわし	にんじん 大根 れんこん 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく ピーマン	ごはん ごま油 ごま 砂糖 サラダ油 じゃがいも	636 30.8 19.0 2.5		
3 水	ココア パン	トマトミートオムレツ きのことペンネのソテー キャベツのスープに	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 バラベーコン チーズ	セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ トマト にんにく しめじ 小松菜	パン 大豆油 バター 生クリーム ペンネ	611 22.4 29.4 2.8		
4 木	ごはん	宮城県産ぶたにくのバーベキューソース アーモンドいりサラダ はるさめごもくスープ	牛乳 うずら卵 豚肉	にんじん もやし 玉ねぎ だけのこ チンゲンサイ パイん にんにく キャベツ ほうれん草	ごはん 春雨 ごま油 米粉 でん粉 大豆油 はちみつ 砂糖 アーモンド	627 24.9 22.1 1.7	飯野川小5年	
5 金	ごはん	あかうおのしょうがじょうゆやき すきやきふうに なめこじる かたぬきチーズ	牛乳 みそ 赤魚 豚肉 豆腐 チーズ	大根 なめこ しょうが みつば にんじん 長ねぎ えのきたけ しいたけ こんにゃく 小松菜 白菜	ごはん じゃがいも サラダ油 砂糖	606 26.8 21.2 2.4	二俣小2・4・5・6年 桃生小 二俣小1・3年試食会	
8 月	○	ごはん えびしゅうまい(2c) チョレギサラダ 宮城県産とうふのマーボーどうふ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 えび たら わかめ	しょうが にんにく にら にんじん しいたけ だけのこ 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 ラー油 ごま油 パン粉 小麦粉 ドレッシング	640 26.0 20.8 2.8	大谷地小	
9 火	ごはん	宮城県産ささみフライ/パックソース だいこんとツナのいりに 宮城の郷土料理『おくすかけ』	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏ささみ 大豆 ツナ	にんじん だけのこ しめじ 大根 こんにゃく しょうが 枝豆	ごはん 里いも 砂糖 でん粉 まめふ パン粉 小麦粉 大豆油 ごま油	614 25.5 18.7 1.9		
10 水	○	せわり げんえん ソフト パン	牛乳 豚肉 ワインナー ヨーグルト	しょうが にんじん もも 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン みかん パイン レモン	パン サラダ油 砂糖 焼きそば麺 はちみつ ナタデココ 生クリーム	643 21.6 26.4 2.6	北上小	
11 木	○	ごはん さけザンギ こんぶのそぼろに 石巻産こまつのみそしる	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鮭 鶏肉 大豆 昆布	玉ねぎ 大根 小松菜 しょうが にんにく にんじん 枝豆	ごはん でん粉 ごま 大豆油 サラダ油 砂糖	627 31.1 21.6 1.9		
12 金	○	おおむぎ ごはん ポークカレー こぼうとみすなのサラダ ゆめオレンジ	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご ブルーン こぼう 大根 水菜 コーン 夢オレンジ	ごはん 大麦 サラダ油 じゃがいも 白いんげん豆 マヨネーズ風調味料	650 19.4 21.6 2.4		
15 月	○	ごはん こめこいりはるまき まめもやしのソテー ちゅうかあんかけスープ	牛乳 魚肉ソーセージ えび いか うずら卵 豚肉	にんじん 玉ねぎ 白菜 しいたけ チンゲンサイ キャベツ しょうが 大豆もやし 小松菜	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 大豆油 小麦粉 米粉	634 21.3 24.2 2.6		
16 火	ごはん のりこま ふりかけ	石巻産ささかまのねぎマヨふうやき ひじきときりほしだいこんのいりに さつまじる	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 みそ 笹かまぼこ(卵抜) ひじき さつま揚げ のり あおさ かつお節	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ スリムねぎ れんこん 切干大根 枝豆	ごはん サラダ油 砂糖 さつまいも はちみつ でん粉 ごま油 ごま ヨネズ 風調味料 小麦粉	611 23.6 17.2 2.6		
17 水	○	こめこ フォカッ チャ	フライドチキン ★クリスマスデザート クリスマスサラダ かぼちゃのボタージュ	牛乳 スキムミルク チーズ 鶏肉	玉ねぎ かぼちゃ コーン にんにく しょうが パブリカ キャベツ プロッコリー	パン バター でん粉 白いんげん豆 大豆油 生クリーム ドレッシング クリスマスデザート	654 29.7 26.2 2.7	
18 木	ごはん	ぶたキムチどんのぐ しおワンタンスープ みかん	牛乳 バラベーコン 豚肉	にんじん もやし スリムねぎ にんにく 玉ねぎ 白菜 しめじ にら みかん	ごはん サラダ油 ワンタンの皮 ごま油 砂糖	619 23.5 18.3 2.4		
19 金	ごはん	宮城県産いわしのかばやき くろこしょうかおるにくじやが 宮城県産あぶらるとかいそいりみそしる	牛乳 豆腐 みそ 海藻 いわし 豚肉	にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ こんにゃく いんげん	ごはん 油ふ 米粉 でん粉 大豆油 砂糖 サラダ油 じゃがいも	634 24.5 21.3 2.5		
22 月	ごはん	もみのきハンバーグたまねぎソース サラダでげんき「りっちゃんサラダ」 宮城県産たまごスープ プチりんごゼリー	牛乳 豆腐 たまご 鶏肉 豚肉 大豆 ハム 昆布 かつお節	にんじん 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト にんにく しょうが りんご コーン キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 サラダ油 りんごゼリー	619 23.7 18.8 2.5		
23 火							全小学校	

## 第2学期終業式（全校給食止め）

※牛乳は毎日できます。 ※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。 ☆材料について詳しく知りたい方は給食センターへお問い合わせください。

★：業者からの直接配達です。冷蔵庫で保管をお願いします。（北上小・雄勝小は給食センターから配達）【石巻市河北学校給食センター：TEL 0225-62-2354】

### 【今月の地場産物《宮城県産》】

- ・ごはん ・たまご ・とうふ ・長ねぎ ・わかめ ・油ふ ・米粉 ・いわし
- ・パン ・豚肉 ・牛乳 ・大豆 ・ヨーグルト ・ささみフライ
- ・みそ ・しょうが ・笹かまぼこ ・さつま揚げ
- ・スリムねぎ ・白いんげん豆 ・パブリカ ・海藻