



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	はたらきかや 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 パプリカ キャベツ ブロッコリー 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 2.2	
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 きのことパンネのソテー キャベツのスープに	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 パラバーコン 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 パンネ	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 うすら卵 豚肉	にんじん もやし 玉ねぎ みつば にんじん 長ねぎ パイン 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 しめじ 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(2こ) 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 しめじ 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 りいも 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	やきそば ウィンナーケチャップかけ レモンゼリーいりフルーツのヨーグ ル あえ	牛乳 豚肉 ウィンナー 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 石巻産こまつなのみそしる	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 ブルーベリー ごぼう 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 うすら卵 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 のりごま 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 マヨネーズ 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 かぼちゃのポタージュ	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 パプリカ キャベツ ブロッコリー	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 しおワタンスープ みかん	牛乳 パラバーコン 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 くるこしょうかおるにくじゃが 宮城県産あぶらふとかいそういりみそしる	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		第2学期終業式(全校給食止め)						全小学校

※牛乳は毎日つきます。 ※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。

★：業者からの直接配送です。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送)【石巻市河北学校給食センター：TEL0225-62-2354】

【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

【今月の地場産物《石巻産》】

・みそ ・しょうゆ ・笹かまぼこ ・さつま揚げ
・焼きそば麺 ・小松菜 ・スリムねぎ ・パプリカ ・海藻