



12月のよていこんだてひょう(幼稚園)



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	備 考 (給食止め等)
					赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩 分	
					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 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	491 21.9 18.4 1.9	河北幼稚園
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	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ あじ 豚肉	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	472 22.4 16.2 1.7	
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	517 19.8 25.8 2.4	
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 だけのこ チンゲンサイ 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	487 20.1 19.1 1.5	桃生幼稚園
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	牛乳 みそ 赤魚 豚肉 豆腐	大根 なめこ しょうが みつば にんじん 長ねぎ えのきだけ 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	448 20.2 16.2 1.8	
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	517 22.3 18.7 2.3	河北幼稚園
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	492 22.3 16.5 1.6	
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	510 18.3 19.7 2.1	桃生幼稚園 試食会
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	502 26.8 19.0 1.6	
12	金	○	おおむぎ ごはん	ポークカレー こぼろとみずなのサラダ 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	527 16.4 18.8 1.9	河北幼稚園
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	520 17.9 22.4 2.2	
16	火		ごはん	石巻産ささかまのねぎマヨふうやき ひじきときりぼ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	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 マヨネーズ風調味料	472 19.8 14.3 2.0	桃生幼稚園
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	549 24.3 22.4 2.3	
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	491 19.6 16.1 2.0	河北幼稚園
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	507 21.5 19.0 2.0	
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	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	487 20.6 17.3 2.0	全幼稚園
23	火		第2学期終業式(全校給食止め)						

※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。

(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

【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