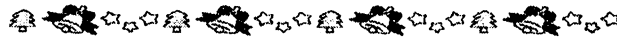


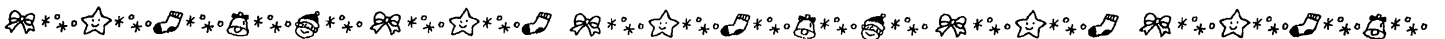


12月のよていこんだてひょう



令和2年 12月 1日
石巻市東学校給食センター

曜日	こんだて名		おもなざいりょうめいと3つのはたらき			えいようか エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん	備考 (給食止め)
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま		
			血や肉や骨に なる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱に なる食品		
1 火	ごはん 牛乳	あじフライ とりにくとだいこんのいりに きのこスープ	牛乳, あじフライ, 鶏肉	しょうが, 大根, にんじん えだまめ, たけのこ, しめじ えのきたけ, たもぎたけ, 白菜 長ねぎ	ごはん, キャノーラ油 サラダ油, 上白糖, ごま油	602 kcal 28.3 g 17.0 g 2.3 g	万石浦小4年
2 水	こめこパン 牛乳	ごもくうどん ツナいりわふうサラダ りんご	牛乳, わかめ, ツナ 鶏肉, 油揚げ, うずら卵	りんご, にんじん, 大根, 水菜 ごぼう, しいたけ, 長ねぎ	米粉パン, 上白糖, うどん ドレッシング	621 kcal 26.9 g 19.9 g 3.8 g	住吉小
3 木	ごはん 牛乳	ささかまのゆかりあげ もやしのピリからいため いものこじる	牛乳, 笹かまぼこ たまご, 豚肉, 豆腐	しょうが, 長ねぎ, にんじん もやし, にはら, 大根, しめじ	ごはん, 小麦粉 キャノーラ油, サラダ油 上白糖, さといも	600 kcal 23.3 g 16.9 g 2.4 g	山下小
4 金	ごはん 牛乳	ポークカレー グリーンサラダ パインかん	牛乳, 豚肉, チーズ スキムミルク	パイン, ブロッコリー にんじん, きゅうり, りんご コーン, しょうが, 玉ねぎ ブルーベリー, グリンピース	ごはん, サラダ油 ドレッシング じゃがいも	669 kcal 19.5 g 16.4 g 3.0 g	万石浦小 大原小
7 月	ごはん 牛乳	とりにくのガーリックやき りっちゃんサラダ しおワントンスープ	牛乳, 鶏肉, ロースハム 昆布, かつおぶし, 豚肉	キャベツ, にんじん きゅうり, コーン, 白菜 たけのこ, スリムねぎ	ごはん, 上白糖 かたくり粉, サラダ油 ごま油, ワントンの皮	608 kcal 26.8 g 16.3 g 2.5 g	住吉小
8 火	ごはん 牛乳	いかのかりんとうあげ こまつなのさつとに たまごスープ	牛乳, いか, さつま揚げ 豆腐, たまご	しょうが, にんじん こまつな, もやし, 白菜 長ねぎ	ごはん, 小麦粉 かたくり粉 キャノーラ油, 上白糖	607 kcal 25.4 g 16.2 g 3.0 g	山下小4.6年
9 水	せわり ソフトパン 牛乳	やきそば ボイルウインナー フルーツのヨーグルトあえ	牛乳, 豚肉 ウインナーソーセージ ヨーグルト 生クリーム	みかん, パイン, 黄桃 しょうが, にんじん, 玉ねぎ もやし, キャベツ, ビーマン	ソフトパン, 上白糖 サラダ油, 蒸し中華めん	669 kcal 22.0 g 25.6 g 3.0 g	
10 木	ごはん 牛乳	さけのマヨマスタードやき すきやきふう ひきなじる	牛乳, 鮭, みそ, 豚肉 豆腐, 油揚げ	パセリ, にんじん, しいたけ 白菜, えのきたけ こんにゃく, 長ねぎ, 大根	ごはん, マヨネーズ はちみつ サラダ油, 上白糖 じゃがいも	650 kcal 29.3 g 19.3 g 3.2 g	開北小4年
11 金	ごはん 牛乳	むししゅうまい(2こ) はるさめサラダ マーボー豆腐	牛乳, 豚肉 豆腐, みそ ポークしゅうまい	えだまめ, にんじん きゅうり, しょうが, 長ねぎ 玉ねぎ, たけのこ, しいたけ にはら	ごはん, 春雨, サラダ油 上白糖, かたくり粉 ごま油 ドレッシング	699 kcal 24.5 g 21.1 g 2.9 g	万石浦小2年
14 月	ごはん 牛乳	あかうおのピリからあんかけ ナムル チンゲンさいのスープ	牛乳, 赤魚 ベーコン, 豆腐	長ねぎ, にんじん, 大豆もやし ほうれんそう, しめじ, 白菜 たもぎたけ, チンゲン菜	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, ごま油 上白糖, サラダ油	616 kcal 23.4 g 19.2 g 2.5 g	
15 火	ごはん 牛乳	いためピビンバ わかめスープ みかん	牛乳, 豚肉, ベーコン うずら卵, わかめ	みかん, しょうが, にんじん 大豆もやし, ほうれんそう 白菜, 長ねぎ	ごはん, サラダ油, 上白糖 ごま油, ごま	634 kcal 23.5 g 20.2 g 2.5 g	山下小2.3.5年.特支
16 水	こめこ フォカッチャ 牛乳	フライドチキン キャベツとコーンのソテー みやぎけんさんくろげわぎゅうのビーフシチュー	牛乳, 鶏肉, ベーコン 牛肉, チーズ 生クリーム	しょうが, にんじん キャベツ, しめじ, コーン 玉ねぎ, トマト	米粉フォカッチャ かたくり粉 キャノーラ油, サラダ油 じゃがいも	713 kcal 36.9 g 29.4 g 3.8 g	
17 木	ごはん 牛乳	ドライカレー ふゆやさいのポトフ ももかん	牛乳, 豚肉, 大豆 ウインナー	黄桃, しょうが, 玉ねぎ にんじん, ビーマン, セロリ りんご, トマト, 白菜, かぶ ブロッコリー	ごはん, サラダ油, 上白糖 じゃがいも	627 kcal 20.0 g 17.2 g 1.7 g	
18 金	ごはん 牛乳	さばのしょうがじょうゆやき きりぼしだいこんのいりに えのきたけと豆腐のみそしる	牛乳, さば, 油揚げ 豆腐, みそ	にんじん, 大根, こんにゃく えだまめ, 玉ねぎ, えのきたけ 長ねぎ	ごはん, サラダ油, 上白糖	661 kcal 25.3 g 23.7 g 2.4 g	
21 月	ごはん 牛乳	もみのきハンバーグてりやきソース クリスマスサラダ レタスのスープ ★クリスマスデザート	牛乳, チーズ もみの木型ハンバーグ ロースハム	にんじん, キャベツ ブロッコリー, 白菜 えのきたけ, 玉ねぎ レタス	ごはん, 上白糖, ごま かたくり粉 ドレッシング クリスマスデザート	654 kcal 20.8 g 20.2 g 2.5 g	湊小5.6年
22 火	ごはん 牛乳	あつやきたまごのそぼろあんかけ おからいり はくさいのみそしる	牛乳, 厚焼き卵, 鶏肉 豚肉, ちくわ, おから 豆腐, 油揚げ, みそ	ごぼう, にんじん こんにゃく, えのきたけ 玉ねぎ, 白菜 スリムねぎ	ごはん, サラダ油, 上白糖 かたくり粉	637 kcal 25.4 g 18.8 g 3.0 g	
23 水	バター ロール 牛乳	かぼちゃクロック きのこペンネのソテー コンソメスープ	牛乳, 鶏肉, チーズ 生クリーム ショルダーベーコン	玉ねぎ, えのきたけ, しめじ セロリ, にんじん, キャベツ	バターロール, ペンネ キャノーラ油, サラダ油 ぼちゃクロック	651 kcal 21.1 g 24.8 g 3.0 g	石巻小・釜小・蛇田小 大街道小・湊小・住吉小 開北小・渡波小・稲井小 鮎川小・大原小・奇磯小



◎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。
 ◎🍴 はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。
 ◎★印は、業者からの学校への配送です。

◎栄養価は3・4年生の値です。
 ◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。



給食だより

令和2年12月1日
石巻市東学校給食センター

(ご家庭での食生活の話題づくりにご利用下さい。低学年のお子さんには読んであげて下さい。)

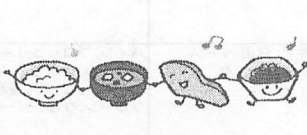
今年もあとわずかになりましたね。寒さも本格的になり、かぜやインフルエンザが流行しやすい時期です。また、新型コロナウイルスの流行も心配です。元気に過ごすためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な休養」を心がけましょう。日頃からかぜに負けない体づくりをして、元気に寒い冬を乗り切りましょう。

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



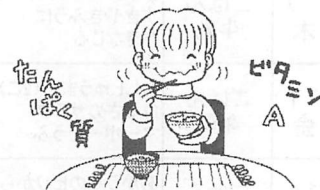
6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

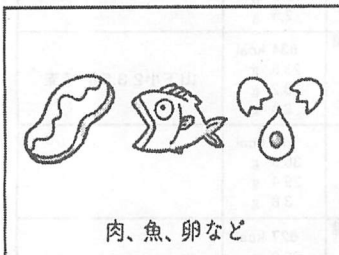
かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。



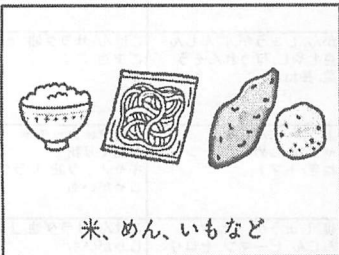
たんぱく質 を多く含む食品

炭水化物 を多く含む食品

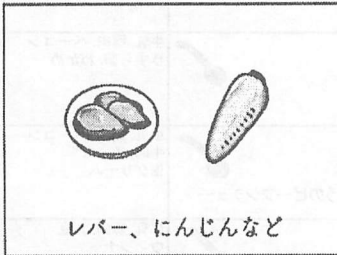
ビタミンA を多く含む食品



肉、魚、卵など

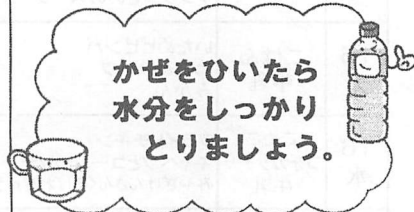


米、めん、いもなど



レバー、にんじんなど

かぜをひいたら
水分をしっかり
とりましょう。



石巻市のホームページに給食レシピ集のページがあるのをご存じでしょうか？市内各校に提供している学校給食の中から、おすすめメニューのレシピをご紹介します。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください！

12月1日から掲載の
新おすすめレシピは
りっちゃんサラダです！



今月の給食にも

宮城県産黒毛和牛の ビーフシチュー

新型コロナウイルス感染症に関する国の緊急経済対策として、外食需要の減少等により影響を受けている国産畜産物（牛肉、水産物、果実）の消費拡大を図るため、10月に引き続き、石巻市の学校給食食材に県産牛肉の提供を受け、献立に取り入れています。

この機会に、国産の食材や地場産物、地産地消（地域で生産された様々な食材を地域で消費すること）の重要性について考えてみましょう。

国（農林水産省）から和牛が支援されています