



12月の予定献立表



*給食なしの学校・学年は、変更になる場合があります。学校から発行されるおたより等で確認してください。

「はし」は、まい日もってきてください！

松島町学校給食センター

日曜	給食なしの学校・学年	献立名 *牛乳は、まい日つきます	使用する主な食品			栄養価		
			赤の食品[1・2群] おもに血や肉になる	緑の食品[3・4群] おもに体の調子を整える	黄の食品[5・6群] おもに熱や力になる	たんぱく質(g)		
						~ ★は宮城県産、◎は松島産の食品です。 ~		
						幼稚園	小学校	中学校
1 金	二小5年	ごはん 五目厚焼きたまご 大根のそぼろ煮 さつま汁	★牛乳 卵 鶏肉 大豆 ★豚肉 豆腐	椎茸 しょうが にんじん ◎松島産だいこん グリンピース ごぼう ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 じゃがいもでん粉 さつまいも	479	573	734
4 月	全幼	ごはん 春巻き 切り干し大根のキムチ炒め みそ野菜スープ	★牛乳 ★豚肉	切干だいこん たら にんにく もやし たまねぎ たけのこ にんじん とうもろこし ◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 ごま油		643	794
5 火	一小4の1	ソフトパン オムレツデミグラスソース ごまマヨポテトサラダ ミートボールスープ	★牛乳 卵 鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし えのきたけ もやし ◎松島産キャベツ	パン(★小麦粉) 上白糖 じゃがいも ごまドレッシング	404	519	728
6 水	東北のいも煮 食べ比べ♪	ごはん さばのみそ焼き ほうれん草のごまあえ 山形風いも煮	★牛乳 さば 牛肉	ほうれん草 もやし にんじん ごぼう ◎松島産だいこん ぶなしめじ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん ごま 上白糖 米油 さといも	456	533	704
7 木		ミルクパン ポークビーンズ きのコスパゲッティ (幼小)ミニピーチゼリー (中)豆乳デザート	★牛乳 ベーコン ★豚肉 大豆 (中)豆乳	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ ぶなしめじ えのきたけ ピーマン ◎松島産トマト	パン(★小麦粉) 米油 スパゲッティ じゃがいも 上白糖 (幼小)ゼリー	455	576	825
8 金		ごはん 野菜カレー 鶏ささみフライ フルーツのヨーグルトあえ	★牛乳 鶏肉 ★ヨーグルト 生クリーム	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ◎松島産トマト ◎松島産キャベツ りんご バインアップル みかん	◎松島産ごはん パン粉 大豆油 米油 じゃがいも	585	685	849
11 月		ごはん 油入り肉じゃが きゅうりのおかかあえ 厚揚げのみそ汁	★牛乳 ★豚肉 かつお節 厚揚げ	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり ◎松島産だいこん ◎松島産ねぎ 小松菜	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも 上白糖 ★油ひ	465	555	712
12 火		背割りコッパパン チリコンカン 星のポテト(幼小2コ、中3コ) 冬野菜シチュー	★牛乳 ★豚肉 大豆 鶏肉 生クリーム	にんにく セロリ たまねぎ ◎松島産トマト ◎松島産ねぎ にんじん ◎松島産だいこん とうもろこし ◎松島産はくさい	パン(★小麦粉) 米油 上白糖 じゃがいも 大豆油	498	617	851
13 水	東北のいも煮 食べ比べ♪	ごはん ぶりのてり焼き ひじきともやしの炒め煮 宮城風いも煮	★牛乳 ぶり ★さつま揚げ ひじき ★豚肉 豆腐	もやし にんじん さやえんどう ごぼう ◎松島産だいこん ◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 さといも	494	592	753
14 木		ミルクパン カレーうどん キャベツとツナのソテー りんご	★牛乳 ★豚肉 なると まぐろツナ	たまねぎ たけのこ にんじん 干し椎茸 ◎松島産ねぎ とうもろこし キャベツ りんご	パン(★小麦粉) 米油 うどん	443	550	764
15 金	一幼 五小5年 【五小1年試食会】	ごはん 豆腐の中華煮 ささかまぼこの磯辺揚げ くきわかめのサラダ	★牛乳 ★ささかまぼこ あおきわかめ まぐろツナ ★豚肉 豆腐 いか	きゅうり とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干し椎茸 にんじん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 小麦粉 大豆油 米油 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油	526	646	833
18 月		ごはん 赤魚の塩こうじ焼き 五目豆 米粉ワンタン汁	★牛乳 赤魚 鶏肉 大豆	ごぼう にんじん 枝豆 ◎松島産だいこん ぶなしめじ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 米粉ワンタン	455	541	695
19 火	五小すぎのこ	ソフトパン 肉だんご(幼小2コ、中3コ) マカロニときこのカレーソテー キャベツのクリームスープ	★牛乳 鶏肉 生クリーム	ごぼう れんこん たまねぎ エリンギ えのきたけ ぶなしめじ にんじん とうもろこし キャベツ	パン(★小麦粉) 米油 マカロニ じゃがいも	430	523	732
20 水	12月22日は 冬至	わかめごはん 豚さき焼き煮 冬至かぼちゃ みかん	★牛乳 わかめ ★豚肉 焼き豆腐 あずき	干し椎茸 えのきたけ にんじん ◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ かぼちゃ みかん	◎松島産ごはん 米油 上白糖	484	567	712
21 木		米粉フォカッチャ 星のコロッケ 鶏肉と豆のトマト煮 ジュリアンスープ セレクトデザート	★牛乳 鶏肉 大豆 ひよこ豆 ベーコン	にんにく たまねぎ トマト ◎松島産トマト 枝豆 にんじん ◎松島産だいこん キャベツ	パン(★小麦粉 ★米粉) じゃがいも パン粉 大豆油 米油 上白糖	↓下記参照↓		
22 金	第2学期終業式							

*都合により献立を変更する場合があります。

予定献立表や毎日の給食の写真などを、ホームページで紹介しています。ぜひご覧ください♪



【給食費について】
給食費の指定口座からの引き落としは12月5日(火)です。預金残高の確認をお願いします。

12月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園:	481Kcal	19.4g	16.9g	1.7g
小学校:	582Kcal	23.5g	20.1g	2.3g
中学校:	767Kcal	29.9g	24.3g	3.1g

21日(木)デザート別栄養価

	幼稚園	小学校	中学校
チーズタルト	554	625	824
	21.2	25.6	33.7
米粉のガトーショコラ	504	575	774
	20.1	24.5	32.6
いちごゼリー	443	514	713
	19.2	23.6	31.7

セレクトデザート人気ランキング

米粉のガトーショコラ 459人

いちごゼリー 185人

2 1 3

どれもおいしいよ!

今年の冬至は
12月22日です。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

「冬至かぼちゃ」～電子レンジを使った簡単レシピ～

*材料(4人分)
冷凍かぼちゃ 200g
ゆであずき(缶詰) 50g
(砂糖が入った甘いもの)
みりん 少々、醤油 少々、
水 大さじ!

*作り方
①冷凍かぼちゃは、容器に入れてラップをして、電子レンジで2分程度温める。(解凍され温まるまで)
②鍋に、ゆであずき、みりん、醤油、水を入れて加熱し、①を合わせてサッと煮たらできあがり!



お楽しみ♪
「セレクトデザート」

10月に希望調査をしていた「セレクトデザート」が、12月21日に登場します! その日が待ち遠しく、とても楽しみにしている人が多いのではないのでしょうか。2学期最後の、そして、今年最後の給食の日です。思いい話などをしながら、みんながマナーを守って食べ、楽しい給食時間を過ごして欲しいと思います!

