

# 給食だより



今年も残すところあとわずかとなりました。12月は新しい年を迎える準備などであたたかい日が続きます。寒さに負けないためにも十分な栄養と休養を心がけましょう。

また、風邪やウイルス性胃腸炎の予防のためにも、うがいや手洗いを忘れずに行いましょう。

今月の給食目標

～冬の栄養と食生活について考えてみましょう～



冬を元気に乗り切るために…

**たんぱく質をたくさんとろう**  
たんぱく質は、寒さに対する抵抗力を強めます。肉・魚・たまご・牛乳・とうふなどをたくさん食べましょう。

**ビタミンCを毎日とろう**  
ビタミンCは、寒さをふせぐホルモンを助けるはたらきをします。野菜サラダ・大根おろし・さつまいも・みかんなど、新鮮な野菜やくだものを食べましょう。

**油をじょうずに利用しよう**  
少しの量でたくさんのエネルギーを出すので、からだをあたたかくします。すきやき・てんぷら・いためものなどに使って食べましょう。

**ビタミンAをたっぷり食べよう**  
鼻やのどの粘膜や皮ふを強くして、ウイルスが入るのを防ぎます。ほうれん草・にんじん・レバーなどを油で料理して食べましょう。

## パパッと朝ごはん！自分で朝食を作ってみよう☆

塩竈市学校給食栄養士会では、朝ごはんを自分で作って、食べるきっかけづくりとして、小学生が自分で作れる朝食レシピ動画を作りました。塩竈市の名産品である「水産練り製品」を使用しています。今回は第2弾「さつまあげチーズトースト」を配信します！ぜひ見てね！！

塩竈市学校給食栄養士会コラム



朝ごはんは、一日を活動的に過ごすために大切です。今月は、包丁を使わず“のせるだけ”“ちぎるだけ”で簡単にできる、朝食メニューをご紹介します。♪小中学生のみなさんも、ぜひ作ってみましょう♪

### 今月の朝食メニュー

- ねばねば丼
- のりのりみそ汁
- みかん

材料（1人分）：ごはん 1杯、納豆 1パック、冷凍カットおくら 10g、生卵 1個、いりごま 小さじ1/2、しょうゆ 大さじ1

- 作り方：① 冷凍のカットおくらを器に入れ、ラップをしてレンジで20秒加熱。生卵は器にわっておく。  
② ご飯を器に入れ、納豆・カットおくら・生卵・いりごまをのせ、しょうゆをかけたら完成！

材料（1人分）：みそ 大さじ1、かつお節 小さじ1、冷凍カットねぎ 適量、のり 1/2枚、とろろ昆布 2g

- 作り方：① のりを適当な大きさにちぎる。  
② お椀に、材料を全部入れて、適量のお湯を注ぐ。

# 令和3年度 12月の予定献立

塩竈市立第二中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	水	ごはん	○	ハヤシライス フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,脱脂粉乳,ヨーグルト	ごはん,油,じゃがいも,砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,パイナップル,みかん,バナナ	794 kcal 25.7 g 19.5 g 2.5 g	
2	木	ごはん ふりかけ(おかか)	○	【塩竈食材の日・ふるさと給食】 金練りのごま酢あえ つみれ汁 ポンデドーナツ	牛乳,かまぼこ,たらすり身,鶏肉,豆腐	ごはん,砂糖,ごま,ごま油	きゅうり,もやし,しょうが,はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ	787 kcal 29.5 g 20.3 g 3.2 g	
3	金	チョコバナナサンド	○	プレーンオムレツ パックケチャップ 野菜のトマトスープ	牛乳,卵,豚ウィンナー,大豆	パン,じゃがいも,砂糖	バナナ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,セロリ,トマト	848 kcal 27.4 g 29.3 g 3.2 g	
6	月	給食・お弁当なしで下校(4時間授業のため)							
7	火	背割りソフトパン	○	チリコンカン コーンスープ ヨーグルト	牛乳,豚肉,ひよこ豆,レンズ豆,ベーコン,ヨーグルト	パン,油	にんにく,にんじん,たまねぎ,とうもろこし	861 kcal 30.9 g 28.6 g 4.8 g	
8	水	菜めし	○	【ふるさと給食】 いかと大根の煮物 芋の子汁 シューアイス(バニラ)	牛乳,イカ,豚肉,豆腐,油揚げ,みそ	ごはん,砂糖,さといも,こんにゃく,シューアイス	だいこん,さやえんどう,はくさい,にんじん,ごぼう,ねぎ	743 kcal 29.7 g 18.0 g 3.7 g	
9	木	豆乳食パン いちごジャム	○	ポテトソテー ウィンナーと野菜のカレースープ	牛乳,豚肉,ウィンナー	パン,ジャム,じゃがいも,油	にんにくの芽,にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,しめじ,セロリ,さやいんげん	832 kcal 25.4 g 35.7 g 3.3 g	
10	金	ごはん	○	チンジャオロース 豆腐ともずくの卵スープ	牛乳,豚肉,豆腐,もずく,卵	ごはん,油,でん粉	しょうが,にんにく,ピーマン,たけのこ,はくさい,にんじん,しいたけ	732 kcal 31.6 g 22.9 g 1.8 g	
13	月	ツイストパン	○	ツナとコーンのイタリアンサラダ ゴロゴロ野菜のポトフ チーズ	牛乳,まぐろ,ベーコン,チーズ	パン,じゃがいも	ブロッコリー,にんじん,とうもろこし,だいこん,たまねぎ,キャベツ,マッシュルーム	760 kcal 29.9 g 34.0 g 4.0 g	
14	火	ごはん	○	鶏の唐揚げ ワンタンスープ	牛乳,鶏肉	ごはん,油,ワンタン,春雨	はくさい,もやし,にんじん,たけのこ,しいたけ,ねぎ	760 kcal 25.8 g 21.4 g 2.4 g	
15	水	ごはん 【ふるさと給食】 県産味付のり	○	肉じゃが ほうれん草の胡麻和え	牛乳,のり,豚肉,ちくわ	ごはん,油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	しょうが,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,ほうれん草,もやし	746 kcal 28.0 g 16.7 g 1.8 g	
16	木	ごはん	○	【ふるさと給食】 納豆 みそおでん 豚汁	牛乳,納豆,かまぼこ,みそ,豚肉,豆腐	ごはん,こんにゃく,砂糖,ごま,じゃがいも	はくさい,だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	753 kcal 31.6 g 17.7 g 3.1 g	
17	金	ソフトパン	ジョア	【クリスマス献立】 星のコロッケ クリームシチュー クリスマスセレクトデザート ※ジョアはマスカット味	ジョア,鶏肉,チーズ,脱脂粉乳,牛乳	パン,コロッケ,油,じゃがいも,ケーキ,ゼリー	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム	790 kcal 27.4 g 29.1 g 2.7 g	
20	月	ごはん	○	豆腐の中華煮 春雨中華サラダ	牛乳,豚肉,豆腐,ハム,卵	ごはん,油,砂糖,でん粉,ごま油,春雨,ごま	にんにく,にんじん,たけのこ,チンゲンサイ,しいたけ,もやし,きゅうり	783 kcal 30.4 g 23.2 g 3.2 g	
21	火	黒角食パン はちみつ	○	【ふるさと給食】 鱈のきのこソース ジュリエンヌスープ キャラメルパンナコッタ	牛乳,たら,ベーコン	パン,はちみつ,でん粉,小麦粉,油,えのきたけ,砂糖	しめじ,マッシュルーム,たまねぎ,にんにく,キャベツ,にんじん	799 kcal 29.1 g 28.9 g 3.4 g	
22	水	ごはん	○	ポークカレー わかめのさっぱりサラダ	牛乳,豚肉,わかめ,まぐろ,ちくわ	ごはん,油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり	822 kcal 29.0 g 23.6 g 4.4 g	
23	木	お弁当の日(回数調整のため)							

※都合により献立を変更する場合があります。

## ☆学校給食での『練り製品』の提供を行います☆

塩竈市は、2021年11月23日に市制施行80周年という大きな節目を迎えました。ふるさと『塩竈』に対する誇りを感じるとともに、愛着をさらに高める取り組みの一つとして、学校給食での練り製品の提供を行います。

今月は12月2日(木)に「金練り(揚げかまぼこ)」を提供します。

また、新型コロナウイルス感染症の拡大により影響を受けた、お土産用の水産物の需要喚起、関係する学校給食納入業者への支援を行います。

今後も『塩竈食材の日』として提供を行います。

## <お知らせ・お願い>

下記の日程は給食がありません。

☆12月6日(月) … 全学年給食・お弁当なしで下校。ご家庭で昼食となります。

☆12月23日(木) … 全学年お弁当の日

☆1月の給食開始は1月12日(水)からです。1月11日(水)はお弁当の日となりますので、ご準備をお願いします。

※12月最後の給食当番になったみなさんは、洗濯をアイロンをかけ、1月11日(火)に忘れずに持ってきてください。

※また、ボタンが取れかかっていたり、ほつれなどがありましたら補修していただくと助かります。ご協力よろしくお願ひいたします。