

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わただしい日が続きます。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、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザをはじめ、風邪やウイルス性胃腸炎の予防のためにも、引き続き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

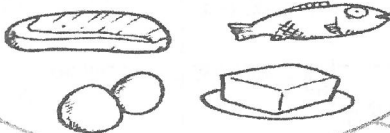
～冬の栄養と食生活について考えてみましょう～

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。



塩竈市学校給食栄養士会コラム

今月のコラムは、10月のコラムで紹介した「和風パスタ」に続いて「全国醤油サミット in 塩竈」のレシピコンテスト入選作品、「セリ入り和風ポトフ」をご紹介します。これからの寒い季節にぴったりな体温まるメニューです♪

第9回 全国醤油サミット in 塩竈醤油レシピコンテスト

学校給食特別賞

～セリ入り和風ポトフ～

作り方は
動画を見てね

【材料（4人分）】

鶏もも肉 300g, 人参 2/3 本, じゃがいも中 2 個,
れんこん小 1 個, かぶ 2 個, セリ 100g,
おろし生姜チューブ入り大さじ 1, 酒大さじ 1,
濃口醤油大さじ 2 と 1/2, 和風だし大さじ 1,
塩・こしょう適量



※QRコードは、(株)デンソー
ウェブの登録商標です。

令和4年度 12月の予定献立

塩竈市立第二中学校

日		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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	木	ごはん	○	チンジャオロース 豆腐ともずくの卵スープ 青のり小魚	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、パプリカ、たけのこ、はくさい、にんじん、しいたけ	749 kcal 33.1 g 22.3 g 2.0 g
2	金	チョコレートパン	ジョア	ポテトソテー 野菜のトマトスープ ※ジョアはストロベリー味	ジョア、豚肉、ソーセージ、大豆	パン、チョコレート、じゃがいも、油、砂糖	にんにくの芽、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、セロリ、トマト	781 kcal 23.0 g 26.7 g 3.2 g
5	月	ごはん	○	ポークカレー 和風サラダ 果物（オレンジ）	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、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、オレンジ	864 kcal 29.5 g 25.8 g 4.1 g
6	火	背割リソフトパン	○	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	863 kcal 31.0 g 28.7 g 4.9 g
7	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、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	745 kcal 29.2 g 17.5 g 3.8 g
8	木	ココアパン	ジョア	チキンナゲット（1人3個） パックケチャップ マカロニサラダ クラムチャウダー ※ジョアはマスカット味	ジョア、チキンナゲット、ハム、あさり、ベーコン、チーズ、脱脂粉乳、牛乳	パン、油、マカロニ、マヨネーズ、じゃがいも	にんじん、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、マッシュルーム	920 kcal 34.4 g 41.8 g 4.0 g
9	金	ごはん	○	さんまの生姜煮 カラフルきんぴら わかめの味噌汁	牛乳、わかめ、絹揚げ、みそ	ごはん、ごま油、砂糖	パプリカ、にんじん、しめじ、キャベツ、えのき、ねぎ	747 kcal 26.4 g 21.8 g 3.9 g
12	月	メロンパン	○	ツナとコーンのイタリアンサラダ セリ入りポトフ	牛乳、まぐろ、鶏肉	パン、ドレッシング、じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、れんこん、だいこん、セリ、しょうが	793 kcal 31.8 g 33.4 g 3.5 g
13	火	ごはん	○	豚キムチ炒め 中華風コーンスープ 果物（りんご）	牛乳、豚肉、鶏肉、卵	ごはん、油、ごま油、でん粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい、きんち、もやし、しらしいたけ、とうもろこし、りんご	734 kcal 31.4 g 18.1 g 3.0 g
14	水	ごはん	○	【ふるさと給食】 宮城県産味付のり 仙台油麴入り肉じゃが ほうれん草のごま和え	牛乳、のり、豚肉、ちくわ	ごはん、油、じゃがいも、こんにゃく、あぶらふ、砂糖	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、ほうれん草、もやし	777 kcal 29.2 g 19.2 g 1.8 g
15	木	ごはん	ジョア	ぶりの味噌漬けフライ 茎わかめの炒め煮 ほうとう汁 ※ジョアはブルベリー味	ジョア、豚肉、くさわかめ、大豆、鶏肉、油揚げ	ごはん、油、砂糖、小麦粉	にんじん、たけのこ、しいたけ、はくさい、だいこん、ごぼう、しめじ、ねぎ	764 kcal 26.3 g 15.2 g 1.7 g
16	金	背割リソフトパン チョコバナナサンドにしよう！	○	チョコレートジャム バナナ オムレツのトマトソースかけ ウィナーと野菜のコンソメスープ	牛乳、卵、ソーセージ	パン、オリーブ油、じゃがいも	バナナ、にんにく、たまねぎ、トマト、にんじん、キャベツ、しめじ、セロリ、さやえんどう	836 kcal 25.9 g 29.4 g 2.8 g
19	月	ごはん	○	【ふるさと給食】 納豆 みそおでん 豚汁	牛乳、なつとう、ささかまぼこ、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 30.8 g 17.1 g 3.1 g
20	火	チーズパン	○	ミルメーク（コーヒー） ペンネナポリタン カレースープ	牛乳、ハム、鶏肉	ミルメーク、マカロニ、油、じゃがいも	たまねぎ、ピーマン、パプリカ、にんにく、にんじん、キャベツ、しめじ、セロリ、さやえんどう	768 kcal 30.6 g 29.9 g 4.3 g
21	水	ごはん	○	肉団子（1人3個） ナムル ワンタンスープ	牛乳、肉だんご、鶏肉	ごはん、ごま油、ごま、ワンタン、春雨	ほうれん草、もやし、にんじん、はくさい、たけのこ、しいたけ、ねぎ	814 kcal 31.0 g 23.8 g 3.5 g
22	木	バターロール	○	【冬至】 鱈のきのこソース ABCマカロニスープ 冬至ゼリー（ゆず）	牛乳、たら、ベーコン、バター	パン、でん粉、小麦粉、油、えのき、油、砂糖、マカロニ	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	750 kcal 28.5 g 27.8 g 3.4 g
23	金	ごはん	ジョア	ブラウンシチュー フレンチサラダ クリスマスセレクトデザート ※ジョアはプレーン味	ジョア、豚肉、まぐろ	ごはん、油、じゃがいも、砂糖、ドレッシング	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし	837 kcal 27.0 g 20.8 g 3.3 g

※都合により献立を変更する場合があります。 ※太字はふるさと給食です。

☆☆☆ お し ら せ ☆☆☆

冬休み前の給食は12月23日（金）が最終日となります。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て、冬休み後に忘れずに持ってきてください。なお、1月10日（火）は全学年お弁当の日となります。翌12日（水）は1学年・2学年は給食、3学年はお弁当の日となります。