

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掛けましょう。

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。

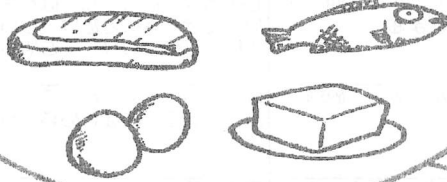


今月の給食目標 ～冬の栄養と食生活について考えてみましょう～

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。



さかなのまち塩竈の「ふるさと給食」

今月は、寒い季節に体が温まる煮物料理の中から『いか大根』をご紹介します。コトコトと弱火で煮こむことで、大根にいかの風味や旨味が染みこみます。一晩置くと、ますます色合いも良くなりますので、たくさん煮こんで、作り置きとしても役立ちます。

《塩竈市学校給食栄養士会》

いか大根

材料(4人分)
 ・するめいか
 ・大根
 ・絹さや

120g
 1/2本
 少々

作り方

★しょうゆ 大さじ2
 ★砂糖 小さじ1
 ★みりん 小さじ1
 ★清酒 小さじ1
 水 カップ1

- ① いかは内臓や軟骨を取り除き、1cmの輪切りにする。
- ② 大根は皮をむき、3cm厚さのいちょう切りにして下ゆでする。絹さやは筋をとる。
- ③ 鍋に水と★の調味料の半量を入れ①のいかを煮る。
- ④ ③に大根を入れ、★の残りの調味料を加えて、弱火でじっくり煮ふくめる。



令和2年度 12月の予定献立表

塩竈市立第二中学校

| 日 曜 | 献立名 | 使用する主な食品 | | | 1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|------|---|---------------------------------------|----------------------------|--|--|
| | | 赤色の食品 | 黄色の食品 | 緑色の食品 | |
| | | 血や肉、骨になる食品 | 熱や力のもとになる食品 | 体の調子を整える食品 | |
| 1 火 | ミルクパン ミルク (ココア) マカロニサラダ ゴロゴロ野菜のポトフ | 牛乳 ハム ベーコン | ミルク マカロニ マヨネーズ ジャガイモ | にんじん きゅうり 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 | 904 kcal 25.1 g 45.8 g 3.5 g |
| 2 水 | 【県産食材の日】 ごはん 仙台黒毛和牛の牛丼 笹かまぼことわかめのサラダ | 牛乳 牛肉 ささかまぼこ わかめ まぐろ | ごはん 砂糖 | しょうが にんじん たまねぎ 糸こんにゃく ブロッコリー | 1008 kcal 32.3 g 42.5 g 2.6 g |
| 3 木 | 豆乳食パン 苺&マーガリン ジャーマンポテト 肉団子と春雨のスープ | 牛乳 ベーコン プロセス チーズ 肉だんご | パン ジャガイモ 油 春雨 | たまねぎ ほうきいも やし にんじん たけのこ しいたけ ねぎ | 789 kcal 26.4 g 35.3 g 4.2 g |
| 4 金 | ごはん ぶり味噌漬フライ 芋の子汁 果物 (みかん) | 牛乳 豚肉 みそ | ごはん 油 さといも | ほうきいも だいこん にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ みかん | 833 kcal 26.3 g 20.4 g 1.8 g |
| 7 月 | ココアパン イタリアンサラダ クラムチャウダー バナナヨーグルト | 牛乳 あさり ベーコン チーズ 脱脂粉乳 | パン ドレッシング ジャガイモ | ブロッコリー にんじん とうもろこし たまねぎ マッシュルーム | 905 kcal 34.3 g 35.8 g 3.7 g |
| 8 火 | ごはん 鱈 (ます) の塩焼き はっと汁 プリン | 牛乳 鱈 豚肉 油揚げ | ごはん 小麦粉 プリン | だいこん にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ | 775 kcal 30.6 g 17.2 g 1.7 g |
| 9 水 | ごはん すき焼き風煮 中華くらげの和え物 | 牛乳 豚肉 焼き豆腐 凍り 豆腐 中華くらげ | ごはん こんにゃく 油 砂糖 ごま ごま油 | しょうが にんじん ほうきいも ねぎ えのきたけ しいたけ ブロッコリー もやし | 797 kcal 33.2 g 19.9 g 2.8 g |
| 10 木 | わかめごはん みそおでん 鶏団子汁 ボンデーナツ (チョコ) | 牛乳 わかめ ささかまぼこ みそ 鶏肉 木綿豆腐 | ごはん こんにゃく 砂糖 ごま | ほうきいも だいこん にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ | 781 kcal 22.4 g 20.1 g 4.1 g |
| 11 金 | バターロール ポテトのバジルソテー ラビオリスープ | 牛乳 ベーコン | パン ジャガイモ 油 オリーブ油 ラビオリ | アスパラガス キャベツ にんじん たまねぎ | 846 kcal 24.9 g 35.8 g 3.2 g |
| 14 月 | 背割りのソフトパン ロングフランク ミネストローネスープ ココアムース | 牛乳 ウィナー 豚ベーコン 大豆 | パン ジャガイモ 砂糖 オリーブ油 | キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー セロリ トマト にんにく | 862 kcal 27.7 g 45.8 g 3.4 g |
| 15 火 | ごはん ポークカレー ツナサラダ | 牛乳 豚肉 脱脂粉乳 まぐろ | ごはん 油 ジャガイモ ドレッシング | にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし | 886 kcal 29.4 g 26.9 g 3.4 g |
| 16 水 | ツイストパン ミートソースペンネ わかめと卵のスープ キャラメルパンナコッタ | 牛乳 豚肉 卵 わかめ | パン マカロニ 油 | にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマト ほうれん草 マッシュルーム | 746 kcal 29.9 g 23.7 g 4.0 g |
| 17 木 | ごはん ぶりかけ (ひじきぱっぱ) 肉じゃが ほうれん草の胡麻和え | 牛乳 豚肉 ちくわ | ごはん 油 ジャガイモ 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 | 818 kcal 28.4 g 14.3 g 1.8 g |
| 18 金 | クロワッサン 鶏のレモン煮 白菜のコンソメスープ クリスマスセレクトデザート | 牛乳 鶏肉 ベーコン | パン ジャガイモ 小麦粉 油 砂糖 | レモン果汁 ほうきいも にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム | 757 kcal 33.3 g 39.3 g 2.7 g |
| 21 月 | チーズパン 棒棒鶏サラダ 海鮮風ワンタンスープ かぼちゃプリン【冬至】 | 牛乳 鶏肉 | パン 春雨 海鮮風ワンタン かぼちゃプリン | きゅうり にんじん もやし ほうきいも たけのこ しいたけ ねぎ | 860 kcal 32.3 g 35.8 g 4.2 g |
| 22 火 | ごはん マグロのオーロラ煮 味噌けんちん汁 ブルーベリーヨーグルト | 牛乳 まぐろ みそ 木綿豆腐 油揚げ ブルーベリー ヨーグルト | ごはん 油 砂糖 さといも こんにゃく 小麦粉 | だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草 しいたけ | 922 kcal 47.2 g 18.8 g 2.9 g |
| 23 水 | お 弁 当 の 日 (2 学 期 終 業 式) | | | | |

*牛乳は毎日あります。 *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。

学校給食に宮城県の特産品 (仙台黒毛和牛など) の食材を使用します!!

7月に第1回目、9月に第2回目の提供を行いました宮城県の特産品について、12月1日~2日にかけて市内全ての小中学校で第3回目の提供を行ないます。塩竈市では県産牛肉学校給食提供支援事業 (学校給食への牛肉の提供) を活用して、市内小中学校の学校給食に仙台黒毛和牛肉を活用したメニューを提供し、地域の食材について児童・生徒の理解を深めるとともに、新型コロナウイルス感染症の拡大により影響を受けた、畜産物の需要喚起、関係する学校給食納入業者への支援を行います。

今後も「県産食材の日」として、2月にも仙台黒毛和牛を使用した献立を提供していきます。

