

令和2年12月分 小・中学校給食予定献立表



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ●赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくなるもの) 東根市学校給食センター

日(曜日)	○主食	お か ず	*太字は、今月の地産地消食材です。	小学校の熱量 中学校の熱量
1 (火)	地産地消ウィーク~7日 食パン	ハンバーグトマトソース (○うすあじハンバーグ トマトピューレ トマトケチャップ げんえんちゅうのうソース あかワイン みりん ○さとう)		624 kcal
		ツナ大根サラダ (○ツナ ●だいこん ●こまつな ●あかピーマン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら ○ごまあぶら す ○さとう しょうゆ こしょう)		793 kcal
2 (水)	ごはん	野菜コロッケ (○やさしいコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース		714
		すき焼き煮 (○ぶたにく ○やき豆腐 ●はくさい ●えのきたけ ●つきこんにやく ●ねぎ しょうゆ さけ みりん ○さとう ○かたくりこ)		852
3 (木)	ごはん	納豆 (○けんさんだいずなっとう) ……小袋減塩しょうゆ		625
		白菜のおひたし (●はくさい ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ○かつおぶし しょうゆ ○さとう)		754
4 (金)	ごはん	焼魚 (○ほっけ しお)		575
		からしあえ (●はくさい ●もやし ●ほうれんそう ●ぶなしめじ しょうゆ こながらし ○さとう)		678
7 (月)	ごはん	白身魚フライ (○しろみぎかなフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース		664
		五目きんぴら (○とりひきにく ●れんこん ●ごぼう ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ みりん ○さとう ○いりごま)		770
8 (火)	国際理解給食 黒パン ドイツメニュー	ジャーマンポテト (○フライドポテト ○あぶら ○ベーコン ●たまねぎ げんえんやさいパイオン しお こしょう ●パセリ)		620
		ミートボールトマトスープ (○うすあじとりにくだんご ●キャベツ ●にんじん ●エリンギ ●ぶなしめじ ●ホールトマト げんえんやさいパイオン しお こしょう)		772
9 (水)	ごはん (●やさしいふりかけ)	豚肉シューマイ (○ぶたにくシューマイ) ……小学校1~2年生 小2ケ、3年生以上・中学校 大2ケ		689
		かみかみサラダ (●きりぼしだいこん ○ツナ ●キャベツ ●こまつな ●にんじん ●コーン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら しょうゆ ○さとう しお こしょう)		794
10 (木)	ごはん	さばの味噌煮 (○さばのみそに)		625
		ごま酢あえ (●キャベツ ●ほうれんそう ●もやし ●にんじん ○いりごま しょうゆ しお す ○さとう)		767
11 (金)	むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	野菜いろいろ肉団子 (○うすあじやさいいろいろにくだんご) ……小学校1~2年生1ケ、3年生以上・中学校2ケ		696
		かみかみカレー (○いか ○あさり しろワイン ○とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ●しょうが ○あぶら ●あおだいず カレールウ)		821
14 (月)	郷土料理の日 ごはん	焼魚 (○ぎんざけ しお)		608
		アスパラ菜のおひたし (●アスパラ ●もやし ●にんじん ●コーン しょうゆ ○さとう)		701
15 (火)	中華麺	鶏肉の朝鮮焼き (○とりにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ ○さとう ○ごまあぶら いちみつとうがらし ○いりごま)		654
		おかかサラダ (●だいこん ●もやし ●ほうれんそう ●あかピーマン ●きピーマン ○かつおぶし しょうゆ ○あぶら す ○さとう しお)		858
16 (水)	給食記念日献立 ごはん	ドライカレー (○ぎゅうひきにく ○ぶたひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●グリーンピース ●ほしブドウ ○あぶら ●にんにく デミグラスソース)		871
		ポテトと米のささみカツ (○ポテトとこめのささみカツ ○あぶら げんえんちゅうのうソース トマトケチャップ ○さとう しお カレーこ)		1011
17 (木)	ごはん	キャベツメンチカツ (○メンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース		699
		ひじきの炒め煮 (○ひじき ○とりひきにく ○さつまあげ ●つきこんにやく ●にんじん ●えだまめ ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ)		816
18 (金)	むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	揚げギョーザ (○ぎょうざ ○あぶら) ……小学校2ケ、中学校3ケ		824
		ハヤシライス (○ぎゅうにく ○とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●マッシュルーム ●えだまめ こめこハヤシルウ トマトケチャップ)		1002
21 (月)	冬至メニュー ごはん	ぶりフライ (○ぶりフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース		805
		あずきかぼちゃ (●かぼちゃ ●あずき しょうゆ しお みりん ○さとう)		968
22 (火)	米粉パン	チリコンカン (○ミックスピーズ ○ぶたひきにく ○ウインナー ●たまねぎ ●にんにく ○あぶら ●ホールトマト ケチャップ げんえんちゅうのうソース げんえんやさいパイオン ○さとう しお こしょう)		634
		れんこんサラダ (●れんこん ●キャベツ ●きゅうり ●コーン ●あかピーマン ○ノンエッグマヨネーズ しょうゆ しお こながらし)		801
23 (水)	ごはん	米粉春巻 (○こめこはるまき ○あぶら)		703
		いりどり (○とりにく ○なまあげ ●たけのこ ●ごぼう ●にんじん ●こんにやく ●ほししいたけ ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう)		873
24 (木)	ごはん	豚肉と麩の野菜あえ (○ぶたにく ●しょうが しょうゆ さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●あかピーマン ●ピーマン しょうゆ さけ ○さとう)		680
		しょうががえ (●はくさい ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●しょうが しょうゆ)		826
25 (金)	ごはん	肉じゃが (○ぎゅうにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにやく ●あおだいず しょうゆ さけ みりん ○さとう)		612
		すりごまあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ○すりごま しょうゆ ○さとう みりん しお)		735

乳製品を使用している献立、鶏卵を使用している献立、そば製造ラインでつくられた中華麺、落花生を使用している献立を記号で表示します。*海草には小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等がついていることがあります。

12月 ~感謝の気持ちをもって 食事をしよう~

「いただきます」と「ごちそうさま」は、
【いのち】と【食事をじゅんびしてくれた人】への感謝のことばだね。
食べものになる生き物・食べものを育てる人・食べ物を運ぶ人・食べ物を食べる人…だれひとり欠けても、おいしいごはんを食べることはできないよ。

かけがえのない当たり前に感謝をこめて、今日も「いただきます!」「ごちそうさま!」

今月の献立から

1日(火)~7日(月) 地産地消ウィーク
8日(火) 国際理解給食(ドイツ)
14日(月) 郷土料理の日(納豆汁)
16日(水) 給食記念日献立
21日(月) 冬至メニュー

今月の地産地消

東根産…米(はえぬぎ)
山形県産…大根、ねぎ、ほうれんそう、はくさい、もやし、ぶなしめじ、マッシュルーム、なめこ、えのきたけ、せり、りんご、牛乳、県産大豆使用(豆腐、焼き豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、青大豆、豚肉…地産地消ウィークのみ

1月から、給食の塩分量が変わります。

~「げんえん」から「てきえん」へ~
おうちのかたもご覧ください

今年度は春から、「減塩(げんえん)」の取り組みとして一食あたり小学校1.9g以下、中学校2.4g以下の塩分量で給食を提供してきました。
そのなかで、学校や保護者の皆様からのご意見を受け、検討の結果、令和3年1月以降は昨年度までと同様、一食あたり小学校2.4g以下、中学校2.9g以下の塩分量で給食を提供することとなりました。「減塩」から「適塩」への切り替えです。各ご家庭でも、なお一層「適塩」を意識した食生活にご協力お願いいたします。