



毎日つきます。

スプーンがつきます。

令和4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…体の調子をよくするもの)

東根市学校給食センター

日 (曜日)	○主 食	お か ず	*太字は、今月の地産地消費材です。	小学校の熱量 中学校の熱量
1 木	ごはん	県産豚ロースカツ (○けんさんぶたロースカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース からしあえ (●もやし ●キャベツ ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ こながらし ○さとう) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ●なまあげ ●わかめ ●えのきたけ ○さば・イワシがし ●みそ)		688 781
2 金	神町小学校作成献立 ごはん	デミハンバーグ (●ミートハンバーグ デミグラスソース 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) 豆まめサラダ (●あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう) 豚汁 (○ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●板こんにやく ●ごぼう ●ねぎ ○さば・イワシがし ●みそ)		703 863
5 月	しよく 食パン	キャベツメンチカツ (○キャベツメンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 大根サラダ (●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○ごまあぶら しお ○さとう こしょう) まめまめトマトスープ (●だいず ●とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●トマト缶 ●ぶなしめじ ●パセリ げんえんやさいパイオン しお こしょう ○さとう)		614 729
6 火	ごはん	さばの味噌煮 (○さばのみそに) ビーフン炒め (○ぶたにく ○ビーフン ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●ほししいたけ ○あぶら げんえんとりがらスープ しお こしょう しょうゆ) なめこ汁 (●なめこ ●とうふ ●ねぎ ○さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)		692 857
7 水	ごはん	豚肉と麩のカラフルあえ (○ぶたにく しお こしょう さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●コーン しょうゆ ○さとう みりん) 鶏だんご汁 (○桜島どり肉団子 ●あぶらあげ ●だいこん ●ごぼう ●ぶなしめじ ●ねぎ ●しょうが ○さば・イワシがし ●みそ) 果物 (●東根産りんご)		714 873
8 木	小田島小学校作成献立 ごはん	コーンコロケ (○コーンコロケ ○あぶら) チキンカレー (○とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●グリーンピース ●にんにく ○あぶら カレーフレーク ケチャップ げんえんちゅうのうソース カレーこ) ツナサラダ (○ツナ ●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら しお ○さとう こしょう)		814 955
9 金	ごはん	和風豆腐ハンバーグ (○とうふハンバーグ しょうゆ さけ ○さとう みりん ○かたくりこ) シャキシャキサラダ (○じゃがいも ●わかめ ●きゅうり ●かんでん ●にんじん ○あぶら す しょうゆ ○さとう しお こしょう) 小松菜のみそ汁 (●こまつな ●なまあげ ●たまねぎ ○さば・イワシがし ●みそ)		630 753
12 月	地産地消費ウィーク(～16日) 黒コッペパン ドイツメニュー	ポロニアソーセージカツ (○ポロニアソーセージカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ザワークラウト風サラダ (●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン ○あぶら す しお ○さとう こしょう) カルトツフェル・ズッペ (○とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●セロリー ●パセリ げんえんやさいパイオン しお こしょう)		599 720
13 火	ソフト麺	クリスピーチキン (○クリスピーチキン ○あぶら) ミートソース (○ぶたひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●マッシュルーム ●グリーンピース ○あぶら トマトピューレ ケチャップ げんえんちゅうのうソース ○さとう しお) 大根入りわかめスープ (○わかめ ●だいこん ●ぶなしめじ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう) げんえんやさいパイオン こしょう)		784 1053
14 水	ごはん	ごまかつ納豆 (○けんさんだいずなっとう ●かつおぶし ○いりごま) ……小袋減塩しょうゆ 大根のそぼろ煮 (○とりにく ●だいこん ●にんじん ●ほししいたけ ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう ○かたくりこ) 麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ●わかめ ○さば・イワシがし ●みそ)		600 728
15 木	ごはん	野菜コロケ (○やさいコロケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 八宝菜 (○ぶたにく ○いか ●はくさい ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ほししいたけ ●チンゲンサイ ●にんにく ●しょうが ○あぶら しょうゆ さけ) 果物 (●りんご) げんえんやさいパイオン オイスターソース しお こしょう ○かたくりこ)		695 842
16 金	ごはん	焼魚 (○しおホッケ) ごまあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ○いりごま しょうゆ ○さとう) 五目汁 (○ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ○さば・イワシがし ●みそ)		562 669
19 月	米粉パン	五目野菜の肉団子 (○ごもくやさいのにくだんご) ……小学校1,2年生1ヶ、小学校3年生以上・中学校2ヶ 寒天サラダ (●かんでん ○ツナ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●きピーマン す ○あぶら ○ごまあぶら しょうゆ しお ○さとう こながらし) コーンポタージュ (○ベーコン ●コーンペースト ●たまねぎ ●コーン ●マッシュルーム 28品目不使用シチュールウ ●パセリ げんえんやさいパイオン しお こしょう)		615 750
20 火	ごはん	春巻 (○はるまき ○あぶら) 筑前煮 (○とりにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●板こんにやく ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ●わかめ ●えのきたけ ●ねぎ ○さば・イワシがし ●みそ)		705 821
21 水	ごはん	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ヶ、小学校3年生以上・中学校大2ヶ おかかあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●かつおぶし しょうゆ) かぼちゃ団子汁 (○かぼちゃだんご ●とりにく ●あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ほししいたけ ●ねぎ ○さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)	今年の「冬至」は22日。 食べてぼかぼか温まろう。	663 764
22 木	給食記念日メニュー わかめご飯 (○わかめ ○ごはん)	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 とうがらし ○いりごま) マカロニサラダ (○マカロニ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお こしょう ○さとう) 春雨スープ (○はるさめ ●なると ●にんじん ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう) デザート (○おこめ de チョコケーキ) ……業者が直接学校へ配達します		777 915
23 金	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	マーボー丼の具 (○とうふ ○ぶたひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ●にんにく ●しょうが ○あぶら ●グリーンピース しょうゆ ●みそ げんえんとりがらスープ) 春雨サラダ (○はるさめ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) トウバンジャン さけ ○かたくりこ) デザート (○みかんゼリー) ……業者が直接学校へ配達します		637 759

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。

東根市の学校給食の塩分量は一食あたり小学校2.4g以下、中学校2.9g以下で提供いたします。

12月 ～感謝の気持ちをもって 食事をしよう～

食べ物が給食になってみんなのもとに届くまで、どんな人たちが関わっているでしょう。

食べ物の収穫や加工をしてくれている人、献立を考えて食材を注文する人、届いた食材が安全かチェックして美味しく調理する人、給食を運んでくれる人、受け取って配膳してくれる人、そして、食べてくれる人。…そのつながり全部が「食べる事」です。

全員で心を込めて、「食事」をしていきましょう。

ドイツメニューを食べてW杯を応援!

国際理解給食の一環として、ドイツでよく食べられているメニューをイメージして献立をつくりました。

「カルトツフェル・ズッペ」とは、ドイツ語でじゃがいものスープを意味するそうです。じゃがいもを煮崩れさせてポタージュ状にしたものや、ゴロゴロ具たくさんスープなど、家庭で様々な特徴があるそうです。

小田島小学校作成献立

【テーマ】
「赤・黄・緑の食べ物」がそろった献立

神町小学校作成献立

【テーマ】
「赤・黄・緑の食べ物」がそろった献立

今日の献立から

2日(金): 神町小学校作成献立
8日(木): 小田島小学校作成献立
12日(月)～16日(金): 地産地消費ウィーク
12日(月): 国際理解給食(ドイツメニュー)
15日(木): 酒田港水揚げのすずめいかを使います
…山形県産水産物の学校給食提供事業
22日(木): 給食記念日メニュー
23日(金): 神町小学校6年生バイキング給食

今日の地産地消

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

献立表の調理法やご意見・ご質問は、TEL 42-3015又はEメール kyushoku@higashine.net までどうぞ。

