



12月予定献立表



2021: 中学校

富谷市学校給食センター

日	曜	献立名	1群		2群		3群		4群		5群		6群		給食なしの学校
			Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	タンパク質を多く含む	無機質を多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンCや食物繊維を多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む			
1	水	ご飯 春巻き わかめとささみの中華サラダ 豚肉と大根のスープ	733	25.3	22.0	2.9	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	人参 スリムねぎ	きゅうり もやし 生姜 大根 たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ	ご飯 ビーフン 小麦粉	米油 ごま油 ドレッシング			
2	木	バターロールパン チーズフォンデュクノードル ペンネミートソース 洋風卵スープ	884	32.8	35.4	4.4	豚肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳 チーズ	トマト 人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ	パン ペンネ でん粉 じゃが芋 パン粉	米油		二中	
3	金	ご飯 ささかまのねぎソースかけ 筑前煮 豚汁 みかんゼリー	721	30.6	15.1	3.2	笹かまぼこ 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 さやいんげん	ねぎ ごぼう れんこん 大根 白菜	ご飯 砂糖 でん粉 里芋 みかんゼリー	米油		日中 東向中	
6	月	ご飯 まぐろのごまみそかけ 小松菜のおかか和え けんちん汁	727	29.4	16.8	3.1	まぐろ みそ ちくわ かつお節 豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし ごぼう 白菜 ねぎ	ご飯 三温糖 でん粉 じゃが芋	米油 ごま ごま油			
7	火	ミルクパン オムレツのきのこソースかけ ジャーマンポテト 野菜たっぷりスープ	828	29.9	31.7	4.9	卵 ベーコン ウインナー	牛乳	パセリ 人参	えのきたけ しめじ マッシュルーム キャベツ 大根 干しいたけ 玉ねぎ ごぼう	パン 砂糖 じゃが芋	バター 米油			
8	水	ポークカレーライス (麦ご飯 ポークカレー) 海藻サラダ	780	25.9	20.4	3.2	豚肉	牛乳 わかめ チーズ	人参	きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	ご飯 麦 じゃが芋	米油			
9	木	ご飯 いわしの梅煮 油麩入り肉じゃが かきたま汁	744	33.4	20.2	3.6	いわし 豚肉 豆腐 なた 卵	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 枝豆 干しいたけ 梅	ご飯 じゃが芋 砂糖 麩 でん粉	米油			
10	金	ご飯 ハンバーグ照焼きソース 切干大根の炒り煮 さつま汁	811	32.8	24.4	3.0	豚肉 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参	干しいたけ 切干大根 ねぎ 大根 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 さつま芋	米油			
13	月	ご飯 ひじきのり 五目厚焼き卵 五目きんぴら なめこ汁	703	27.4	17.8	2.9	卵 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 大豆	牛乳 ひじきのり	人参	ごぼう れんこん 大根 なめこ ねぎ しいたけ グリンピース	ご飯 砂糖 ごま ごま油	米油		二中	
14	火	食パン ミートサンド ポトフ ヨーグルト	770	34.6	21.8	4.1	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参 ビーマン パセリ	にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ	パン 砂糖 じゃが芋	米油			
15	水	ビビンバ (麦ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ	797	32.7	27.4	3.7	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ たけのこ えのきたけ	ご飯 麦 砂糖	米油 ラー油 ごま ごま油		富中	
16	木	背割りソフトパン ロングウインナー (クラス用ケチャップ) カラフルポテト ジュリアンスープ	865	29.8	33.3	4.5	ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	コーン 枝豆 玉ねぎ 大根 キャベツ セロリー	パン じゃが芋	バター			
17	金	ご飯 さばのみそ煮 冬至かぼちゃ いものこ汁	807	33.6	24.3	2.3	さば みそ 小豆 豚肉 豆腐	牛乳	かぼちゃ 人参	大根 ごぼう しめじ ねぎ	ご飯 三温糖 里芋	米油			
20	月	ハヤシライス (ご飯 ハヤシシチュー) フルーツのヨーグルト和え	827	24.8	19.9	3.1	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	りんご みかん パイン にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	ご飯 砂糖 じゃが芋	米油			
21	火	米粉フォカッチャ フライドチキン カラフルサラダ ミネストローネ ★セレクトデザート★					鶏肉 ベーコン ひよこ豆 大豆	牛乳	トマト ブロッコリー 赤パプリカ 人参 パセリ	にんにく 生姜 カリフラワー 玉ねぎ 黄パプリカ	パン でん粉 じゃが芋 マカロニ セレクトデザート	米油 ドレッシング			
22	水	ご飯 さばの照焼き ほうれん草のごま和え ゆばのすまし汁	724	36.3	21.9	3.2	さば ちくわ 湯葉 なた 豆腐 うずらの卵	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	もやし たけのこ ねぎ	ご飯 砂糖	ごま			
23	木	ご飯 あじの塩麹焼き ひじきとれんこんの炒り煮 どさんこ汁	730	34.3	18.0	3.0	あじ 大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参	れんこん 枝豆 白菜 コーン ねぎ	ご飯 砂糖 じゃが芋	米油 バター		日中・成中 東向中	

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※ 給食なしの学校は、学校だより等でもご確認ください。

	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	779	830
たんぱく質(g)	31.2	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	23.5	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.5	2.5未満

今月の目標

寒さに負けない体をつりましょう。

食育の日こんだて... 17日 テーマ... 冬至



★セレクトデザート★

今年もセレクトデザートを、21日に実施します。お楽しみに！栄養価は下記のとおりになります。

- 栄養価は左からエネルギー たんぱく質 脂質 塩分
- ストロベリーケーキ ⇒815kcal・37.2g・30.6g・3.8g
- チョコレートケーキ ⇒827kcal・37.6g・32.0g・3.8g
- いちごのジュレ ⇒750kcal・36.3g・24.1g・3.9g

《今月の地場産品(予定)》

- ・富谷市・米 もやし 大根 白菜
- ・宮城県・卵 麦 なめこ わかめ 豚肉

寒さに負けないためには、いつ、どんなものを食べるかが大切です。まず、朝ごはんをしっかり食べましょう。燃料がなくては体は熱をつくり出すことができず温まりません。冬が旬の食べ物には体を温める力があると言われるので、今が旬の食材をたっぷり使った鍋料理などを、お家でリクエストしてみたいかがでしょうか。



12月22日は「冬至」です。「冬至」とは、1年で夜が一番長く、昼が最も短くなる日のことです。そして、かぼちゃと小豆を甘く煮た料理、「冬至かぼちゃ」を食べると、「風邪をひかない、しもやけにならない」という言い伝えがあります。冬は緑黄色野菜が少ないので、保存の効くかぼちゃは、ビタミン源として大切な野菜です。