



12月予定献立表



日	曜	献立名	1食分 Kcal 脂質 g	蛋白質 g 塩分 g	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		給食なし の学校
					1群 タンパク質を多く含む	2群 無機質を多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCや食物繊維を多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
2	月	ご飯 鶏肉の照り焼き きゅうりとちくわの和風サラダ ゆばのすまし汁	659 15.0	27.2 3.6	鶏肉 ちくわ なたと ゆば	牛乳 わかめ		きゅうり しめじ たけのこ ねぎ	ご飯	ごま	
3	火	金時豆パン たこ焼き(3個) ブロッコリーとツナのサラダ ビーフンスープ	855 30.2	29.2 4.2	たこ ツナ ベーコン 金時豆	牛乳	ブロッコリー 人参	きゅうり 大根 ねぎ	パン ビーフン 小麦粉	米油 ドレッシング ごま油	二中
4	水	ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ほうれん草のおひたし わかめのみそ汁	767 22.6	34.0 3.8	ぶり 笹かまぼこ かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	ゆかり もやし ねぎ	ご飯 じゃが芋		
5	木	ミルクパン ミートボールケチャップ(2個) バターコーン 洋風たまごスープ	883 35.9	34.1 4.4	ウインナー ベーコン 卵 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	コーン グリンピース 玉ねぎ	パン でん粉	バター	
6	金	ポークカレーライス(麦ご飯 ポークカレー) ナタデココ入りフルーツヨーグルト	883 19.7	23.7 2.4	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	桃 みかん りんご にんにく 生姜 玉ねぎ	ご飯 麦 砂糖 じゃが芋 ナタデココ	米油	
9	月	ご飯 さばのみそ煮 五目きんぴら 小松菜のみそ汁	801 24.1	30.9 3.3	さば さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう れんこん ねぎ	ご飯 砂糖	米油 ごま油	
10	火	ソフトパン 焼き豚 野菜炒め 塩ラーメン	790 33.3	33.4 4.6	豚肉 ベーコン なたと	牛乳	人参 チンゲン菜	キャベツ もやし 玉ねぎ にんにく メンマ コーン ねぎ	パン でん粉 ちゃんぽん麺	米油 ごま油	
11	水	ご飯 ショウロンポー(2個) メンマの中華和え なめこスープ	706 20.7	22.2 2.9	鶏肉 卵 豚肉	牛乳		メンマ もやし きゅうり なめこ ねぎ キャベツ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 春雨 小麦粉	ごま ごま油 ラー油	
12	木	ご飯 信田煮 じゃがいものそぼろ煮 みそけんちん汁	800 22.0	28.0 3.2	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ グリンピース ごぼう 大根 ねぎ	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉 里芋	米油 ごま油	
13	金	豚丼(ご飯 豚丼の具) 切干大根のはりはり漬け アセロラゼリー	805 16.7	30.8 3.5	豚肉	牛乳	人参	きゅうり 切干大根 生姜 玉ねぎ ごぼう グリンピース	ご飯 砂糖 アセロラゼリー	ごま ごま油 米油	
16	月	ご飯 めかじきメンチカツ(クラス用ソース) ごぼうと豚肉の炒り煮 ひきな汁	790 23.0	26.4 3.1	めかじき 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参	ごぼう 大根 ねぎ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 パン粉	米油 ごま油 ごま	
17	火	ココアパン フライドチキン トマトペンネ キャベツのカレースープ ★セレクトデザート★		下記参照	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳	トマト 人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ	パン 砂糖 マカロニ セレクトデザート 小麦粉	オリーブオイル 米油	
18	水	ご飯 かつおの土佐煮 冬至かぼちゃ 白玉汁	753 12.2	29.5 2.4	かつお 小豆 鶏肉 なたと	牛乳	かぼちゃ 人参	白菜 ねぎ	ご飯 三温糖 白玉もち		
19	木	食パン ハム スライスチーズ グリーンサラダ ホワイトシチュー	849 31.2	36.9 4.5	ハム 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	アスパラガス 人参	コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ グリンピース	パン じゃが芋	米油 ドレッシング	
20	金	ご飯 しそぎょうざ(2個) もやしのピリ辛炒め チンゲンサイスープ	744 23.7	24.5 2.4	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 なら 大葉 チンゲン菜	生姜 たけのこ ねぎ キャベツ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 小麦粉	米油 ごま油	成中
23	月	ご飯 ふりかけ ますの塩焼き 茎わかめともやしの炒め物 刻み麩のみそ汁	704 16.1	33.3 3.0	ます ちくわ 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ	人参	もやし 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 麩	米油	成中 日中

※ 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、学校に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)	796	830
たんぱく質(g)	30.0	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	23.9	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作りましょう。

《今月の地場産品(予定)》

- ・米 もやし トマト(富谷市)
- ・ねぎ 白菜 春菊 なめこ(宮城県)

食育の日こんだて... 18日 テーマ ... 冬至

12月22日は、「冬至」です。
「冬至」とは、1年で夜が1番長く、昼が短い日です。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」といわれています。
「冬至料理」を食べて、これからの厳しい冬の寒さにも負けない、元気な体を作りましょう。



★セレクトデザート★

今年も楽しみのセレクトデザートを、17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 ⇒961kcal・36.4g・38.4g・4.7g
- チョコレートケーキ ⇒973kcal・36.8g・39.8g・4.7g
- いちごのゼリー ⇒893kcal・35.4g・31.9g・4.7g



《プチメモ》



今月は、「まごは(わ)やさしい」の最後7品目「い」の「いも」についてです。
「じゃがいも」「さつまいも」「さといも」などの「いも類」は、炭水化物、糖質、ビタミンC、食物繊維が豊富です。また、皮つきで加熱することで、うま味や栄養が逃げにくくなります。
ぜひ、「まごは(わ)やさしい」を合言葉に健康的な食生活を！