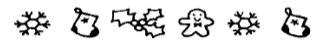


12月 予定献立表



2019: 小学校

富谷市学校給食センター

日 (曜)	こんだて ★ 牛乳は毎日つきます。	あかのしよくひん	みどりのしよくひん	きのしよくひん	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)	給食なし の学校
		ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
2 (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	ぎゅうにゅう めかじき ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう ごま パンこ ごまあぶら	639	22.8	富小
				19.7	2.6		
3 (火)	ソフトパン 焼き豚 野菜炒め 塩ラーメン	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン なた	キャベツ にんじん もやし たまねぎ にんにく メンマ コーン チンゲンサイ ねぎ	パン しよくぶつゆ でんぶん ごまあぶら ちゃんぽんめん	593	26.9	日小6年
				26.4	3.5		
4 (水)	ご飯 信田煮 じゃがいものそぼろ煮 みそけんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ とりにく	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース ごぼう だいこん ねぎ	ごはん しよくぶつゆ じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら さといも	630	22.8	東向小 成東小5年
				19.1	2.8		
5 (木)	ツイストパン 鮭の香草焼き カラフルサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう さけ とりにく	ブロッコリー カリフラワー パプリカ たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	パン ドレッシング しよくぶつゆ こむぎこ	533	28.2	日小4年 利支3.4年
				19.7	2.7		
6 (金)	ご飯 かつおの土佐煮 冬至かぼちゃ 白玉汁 ＜食育の日こんだて＞	ぎゅうにゅう かつお あずき とりにく なた	かぼちゃ にんじん はくさい ねぎ	ごはん さんおんとう しらたまもち	589	24.4	丘小・成小 明小
				11.0	1.9		
9 (月)	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	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	メンマ もやし きゅうり なめこ ねぎ キャベツ たまねぎ	ごはん さとう ラーゆ ごま こむぎこ はるさめ ごまあぶら でんぶん	581	19.1	
				19.5	2.6		
10 (火)	金時豆パン たこ焼き(2個) ブロッコリーとツナのサラダ ピーフンスープ	ぎゅうにゅう ツナ たこ ベーコン きんときまめ	ブロッコリー きゅうり だいこん にんじん ねぎ	パン しよくぶつゆ ドレッシング ピーフン ごまあぶら こむぎこ	617	22.0	
				24.0	3.0		
11 (水)	ご飯 さばのみそ煮 五目きんぴら 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん れんこん こまつな ねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう ごまあぶら	610	24.1	富小 利支
				19.4	2.7		
12 (木)	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	ぎゅうにゅう ぶり ささかまぼこ かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ わかめ	ゆかり ほうれんそう もやし にんじん ねぎ	ごはん じゃがいも	605	28.1	丘小 あけ小
				19.7	2.9		
13 (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	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	しょうが にんじん ねぎ たけのこ たら じゃがいも チンゲンサイ おおば たまねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう ごまあぶら こむぎこ	612	21.2	成小
				21.8	2.1		
16 (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	ぎゅうにゅう とりにく わかめ なた ゆば ちくわ	きゅうり しめじ たけのこ ねぎ	ごはん ごま	535	23.6	
				14.3	2.9		
17 (火)	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	ぎゅうにゅう ハム とりにく だしふんにゅう なまクリーム チーズ	コーン アスパラガス キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ グリーンピース	パン ドレッシング しよくぶつゆ じゃがいも	661	30.6	成小3年 5の1
				26.8	3.7		
18 (水)	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	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト チーズ	もも みかん りんご にんにく しょうが にんじん たまねぎ	ごはん むぎ さとう しよくぶつゆ じゃがいも ナタデココ	689	19.1	成小 5の2 丘小 2.3年
				16.8	1.9		
19 (木)	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★	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウィンナー	にんにく たまねぎ トマト にんじん セロリー キャベツ パセリ	パン オリーブオイル さとう マカロニ しよくぶつゆ こむぎこ セレクトデザート	下記参照		
20 (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	ぎゅうにゅう ぶたにく	きゅうり きりぼしだいこん しょうが たまねぎ ごぼう グリーンピース にんじん	ごはん しよくぶつゆ ごまあぶら さとう アセロラゼリー ごま	638	25.1	利支 1.2.5.6年
				14.4	2.8		
23 (月)	ご飯 いわしのおろし煮 すき焼き煮 みかん	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ	みかん にんじん えのきたけ まいたけ はくさい しゅんぎく だいこん ねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう	623	27.5	成小・明小 東向小 日小 1.2.3.4.6年 成東小 1.3.5.6年
				17.9	2.1		

※ 都合により献立が変更になる場合があります。給食のない学校は、学校だより等でもご確認下さい。栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。

今月のもくひょう

食育の日こんだて... 6日
テーマ... 冬至じょうぶな体を
つくりましょう。

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)

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。

《 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!



平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	617	650
たんぱく質(g)	24.7	21.1~32.5
脂質(g)	20.0	14.4~21.6
塩分(g)	2.7	2未満

★ セレクトデザート ★

今年も楽しみのセレクトデザートを、19日に実施します。お楽しみに!

栄養価は左からエネルギー たんぱく質 脂質 塩分です。

- ★ ストロベリーケーキ ⇒ 741kcal 29.1g 32.1g 3.4g
- ★ チョコレートケーキ ⇒ 753kcal 29.5g 33.5g 3.4g
- ★ いちごのゼリー ⇒ 673kcal 28.1g 25.6g 3.4g