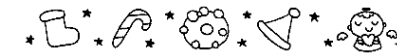




12月予定献立表



2020: 中学校

富谷市学校給食センター

日	曜	献立名	11月		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	
			Kcal	脂質g	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			g	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	火	ミルクパン オムレツのトマトソースかけ カレーパンネ 野菜たっぷりスープ	867 33.7	32.2 4.7	卵 ベーコン えび ウインナー	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ ごぼう 大根 キャベツ	パン 砂糖 マカロニ	米油	富中	
2	水	中華飯 (ご飯 中華飯の具) フルーツポンチ ※ 富谷市産の白菜が入ります。	768 16.5	28.4 2.5	豚肉 えび いか うずらの卵	牛乳	人参 さやいんげん	桃 みかん パイン 生姜 干しいたけ たけのこ もやし 白菜 ヤングコーン	ご飯 砂糖 でん粉 ゼリー	米油 ごま油	二中	
3	木	食パン ミートサンド カラフルサラダ コンソメスープ ベリーヨーグルト	785 22.3	35.9 4.4	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン トマト 赤パプリカ ブロッコリー パセリ	にんにく 玉ねぎ 黄パプリカ セロリ カリフラワー	パン 砂糖 ジャガイモ	米油 ドレッシング		
4	金	ご飯 鶏肉のガーリックソースかけ 韓国風肉じゃが 塩ワタンスープ	822 20.7	38.6 3.8	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	人参 スリムねぎ	にんにく ねぎ 玉ねぎ もやし 白菜	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも ワンタン	米油 ごま油 ごま	日中	
7	月	ご飯 いわしのオレンジ煮 切干大根の炒り煮 どさんこ汁	756 17.5	29.8 2.6	いわし さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	干しいたけ 切干大根 白菜 コーン ねぎ オレンジ	ご飯 砂糖 ジャガイモ	米油 バター		
8	火	ソフトパン いちごジャム 鶏肉のレモンソースかけ グリーンサラダ (クラス用ドレッシング) ポークチャウダー	948 43.6	40.7 3.8	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム 脱脂粉乳	人参 ブロッコリー	レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン いちごジャム でん粉 砂糖 ジャガイモ	米油 ドレッシング		
9	水	ビビンバ (麦ご飯 肉炒め ナムル) きのこのスープ	838 28.4	33.6 3.6	豚肉 みそ うずらの卵 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ もやし 干しいたけ えのきたけ しめじ	ご飯 麦 砂糖	米油 ラー油 ごま ごま油		
10	木	ご飯 五目厚焼き卵 ごぼうと豚肉のみそ炒め さつま汁	848 28.0	30.2 2.9	卵 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	人参	ごぼう 枝豆 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 さつま芋	米油		
11	金	ご飯 宮城県産銀鮭の塩焼き 筑前煮 じゃがいものみそ汁	807 22.0	37.8 4.0	鮭 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう れんこん ねぎ	ご飯 砂糖 ジャガイモ	米油	日中	
14	月	ご飯 和風おろしハンバーグ ※ 富谷市産の大根が入ります。 わかめとささみのサラダ 卵となめこのスープ	801 23.3	31.6 3.7	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参	大根 きゅうり 玉ねぎ なめこ	ご飯 砂糖 でん粉	ラー油 ごま油 ドレッシング		
15	火	チョコレートパン ハムチーズピカタ (クラス用ケチャップ) 枝豆とコーンのソテー キャベツのスープ煮	881 33.0	32.7 4.3	ハム チーズ 卵 ウインナー 豚肉	牛乳	人参 パセリ	コーン 枝豆 セロリ 玉ねぎ キャベツ	パン	バター		
16	水	ご飯 あじの香味焼き 冬至かぼちゃ すいとん汁	782 16.1	34.6 3.1	あじ 小豆 鶏肉 油揚げ	牛乳	かぼちゃ 人参	ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ	ご飯 三温糖 すいとん	ごま ごま油	二中	
17	木	米粉フォカッチャ クリスピーチキン <食育の日献立> クリスマスサラダ コーンポターージュ セレクトデザート	下記参照		鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	赤パプリカ パセリ ブロッコリー	キャベツ コーン 玉ねぎ	パン セレクトデザート 小麦粉	米油 バター ドレッシング		
18	金	ご飯 笹かまぼこの磯辺フライ (2個 クラス用ソース) ひじきの炒り煮 小松菜のみそ汁	792 19.8	30.9 4.0	笹かまぼこ 卵 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき あおさ	人参 小松菜	れんこん 枝豆 白菜	ご飯 小麦粉 パン粉 砂糖	米油		
21	月	ご飯 さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え 豚汁	805 24.2	33.6 3.1	さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参	もやし ごぼう 大根 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 ごま ジャガイモ	米油		
22	火	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) ポテトのチーズ煮 ジュリアンスープ	819 36.2	29.1 4.7	ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ 大根 キャベツ セロリ	パン ジャガイモ	バター	二中	
23	水	チキンカレーライス (麦ご飯 チキンカレー) フルーツのヨーグルト和え	828 18.0	23.9 2.2	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	桃 みかん パイン にんにく 玉ねぎ りんご	ご飯 麦 ジャガイモ	米油	成中	

※ 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)	827	830
たんぱく質(g)	32.8	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	26.0	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.7	2.5未満

今月の目標 寒さに負けない体を作りましょう。

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。燃料がなくて体は熱をつくり出すことができず温まりません。また、冬の旬の食べ物には体を温める力があると言われています。今が旬の食材をたっぷり使った鍋料理などを、お家でクエストしてみてください。

食育の日こんだて… 17日 テーマ … クリスマス献立

10月に皆さんへセレクトデザートのアンケートを行いました。3種類の中から自分が食べたいクリスマスデザートを選んでもらいました。そのデザートがいよいよ登場します。この日は、デザートに合わせて、給食もクリスマス献立にしました。クリスピーチキンにクリスマスサラダにコーンポターージュ。そしてクリスマスデザートです。クリスマスを感じながら楽しく食べて下さいね。



★ セレクトデザート ★

今年も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 ⇒ 927kcal・33.5g・41.1g・4.6g
- チョコレートケーキ ⇒ 937kcal・33.8g・41.7g・4.6g
- いちごのゼリー ⇒ 870kcal・32.0g・36.8g・4.5g



《 今月の地場産品(予定) 》

- ・米 もやし トマト 白菜 大根(富谷市)
- ・ねぎ 白菜 なめこ スリムねぎ(宮城県)