

今月の
地場産品(予定) ・ 米 もやし トマト 大根 白菜(富谷市)
・ ねぎ 白菜 なめこ スリムねぎ(宮城県)

12月 予定献立表

よ てい こん だて ひょう



2020: 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。	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん	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	からだのちょうしをとのえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
1 (火)	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	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト ブロッコリー カリフラワー パプリカ セロリ パセリ	パン しょくぶつゆ さとう ドレッシング じゃがいも	597	28.4	日小3～6年
					18.0	3.1	
2 (水)	ご飯 鶏肉のガーリックソースかけ 韓国風肉じゃが 塩ワントンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	にんにく ねぎ たまねぎ にんじん もやし はくさい スリムねぎ	ごはん さとう でんぶん しょくぶつゆ じゃがいも ごま ワンタン ごまあぶら	645	32.0	
					17.8	3.1	
3 (木)	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	ぎゅうにゅう たまご ベーコン えび チーズ なまクリーム ウインナー	にんにく たまねぎ パセリ にんじん ごぼう だいこん キャベツ トマト	パン さとう しょくぶつゆ マカロニ	637	24.9	
					25.7	3.6	
4 (金)	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。	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらのたまご	もも みかん パイン しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ もやし はくさい ヤングコーン さやいんげん	ごはん さとう ごまあぶら しょくぶつゆ でんぶん ゼリー	596	23.1	成小 明小
					14.2	2.0	
7 (月)	ご飯 和風おろしハンバーグ わかめとささみのサラダ 卵となめこのスープ ※ 富谷市産の大根が入ります。	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご わかめ	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ なめこ	ごはん さとう でんぶん ラーゆ ごまあぶら ドレッシング	622	25.6	
					19.5	2.9	
8 (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	ぎゅうにゅう ハム チーズ たまご ウインナー ぶたにく	コーン えだまめ セロリ パセリ にんじん たまねぎ キャベツ	パン バター	642	25.1	
					25.1	3.2	
9 (水)	ご飯 笹かまぼこの磯辺フライ(クラス用ソース) ひじきの炒り煮 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ひじき みそ だいず ささかまぼこ あおさ あぶらあげ とうふ たまご	にんじん れんこん えだまめ はくさい こまつな	ごはん こむぎこ パンこ しょくぶつゆ さとう	609	23.6	
					17.0	3.0	
10 (木)	ご飯 鶏肉の塩から揚げ 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご ぶたにく	しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ もやし チンゲンさい	ごはん ごまあぶら でんぶん しょくぶつゆ はるさめ さとう	616	25.9	丘小 あけ小 1～5年
					20.2	3.1	
11 (金)	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	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく チーズ	もも みかん パイン にんにく にんじん たまねぎ りんご	ごはん むぎ しょくぶつゆ じゃがいも	644	19.5	丘小・成小 成東小
					15.4	1.6	
14 (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	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん ほししいたけ きりぼしだいこん はくさい コーン ねぎ オレンジ	ごはん しょくぶつゆ さとう じゃがいも バター	592	24.4	
					15.2	2.2	
15 (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	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまクリーム チーズ だっしふんにゅう	レモン ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	パン いちごジャム でんぶん しょくぶつゆ さとう ドレッシング じゃがいも	719	32.3	成小1～5年 特支
					34.6	2.9	
16 (水)	ご飯 さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え 豚汁	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	ごはん さとう ごま しょくぶつゆ じゃがいも	618	26.5	丘小5年
					19.6	2.5	
17 (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) ポテトのチーズ煮 ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン チーズ	パセリ にんじん たまねぎ だいこん セロリ キャベツ	パン バター じゃがいも	601	22.3	
					27.8	3.5	
18 (金)	ピビンバ(麦ご飯 肉炒め ナムル) きのこのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ うずらのたまご とうふ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん ほうれんそう しめじ ほししいたけ えのきたけ	ごはん むぎ さとう しょくぶつゆ ラーゆ ごま ごまあぶら	654	26.8	成東小
					23.3	2.8	
21 (月)	ご飯 あじの香味焼き 冬至かぼちゃ すいとん汁	ぎゅうにゅう あじ あずき とりにく あぶらあげ	かぼちゃ ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	ごはん さんおんとう すいとん ごま ごまあぶら	615	28.6	
					14.3	2.4	
22 (火)	米粉フォカッチャ クリスピーチキン クリスマスサラダ セレクトデザート ＜食育の日こんだて＞	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム	パプリカ キャベツ コーン ブロッコリー たまねぎ パセリ	パン しょくぶつゆ バター セレクトデザート こむぎこ ドレッシング	下記参照		
23 (水)	ご飯 宮城県産銀鮭の塩焼き 筑前煮 じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく さつまあげ とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう じゃがいも	621	29.8	東向小・成小 成東小1・3～ 6年・特支
					18.3	2.9	

※ 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

じょうぶな体をつくりましょう。

じょうぶな体をつくるための3つのポイント



食育の日こんだて… 22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。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	632	650
たんぱく質(g)	26.2	21.1～32.5
脂質(g)	21.1	14.4～21.6
塩分(g)	2.8	2未満

《セレクトデザート》

今年もセレクトデザートを、22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 ⇒ 737kcal 26.8g 35.1g 3.5g
- ★ チョコレートケーキ ⇒ 747kcal 27.1g 35.7g 3.5g
- ★ いちごのゼリー ⇒ 680kcal 25.3g 30.8g 3.4g