



12月予定献立表



2024・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	からだのちようしをとのえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
2 (月)	とみや米のごはん さばのしょうゆ煮 すき昆布の炒り煮 白菜のそぼろみそ汁 <small>ほねにきをつけましょう</small>	ぎゅうにゅう さば さつまあげ すきこんぶ とりにく みそ	にんじん ほししいたけ しょうが たまねぎ はくさい ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう ごまあぶら じゃがいも	566	21.6	成東小
				19.1	2.3		
3 (火)	チョコレートパン 肉だんごの富谷産トマト煮込み カラフルサラダ 冬野菜のポトフ ★成東小★	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー カリフラワー パプリカ にんじん だいこん れんこん パセリ	パン オリーブオイル さとう ドレッシング じゃがいも パンこ	607	25.0	成小5の1
				27.0	3.1		
4 (水)	とみや米のごはん ぶりみそフライ 切干大根のソース炒め かきたま汁 <small>ほねにきをつけましょう</small>	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく かつおぶし とうふ なんと たまご あおさ	にんじん キャベツ きりぼしだいこん ピーマン ほししいたけ ほうれんそう	ごはん しょくぶつゆ さとう かたくりこ	620	25.7	東向小6年 成小1~5年.特支 明小6年
				21.8	2.0		
5 (木)	とみや米のごはん 豆腐ハンバーグの和風あんかけ ひじきのオイスターソース炒め 御事汁 ＜食育の日献立＞	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく ひじき あずき みそ	ねぎ パプリカ えだまめ だいこん にんじん ごぼう たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら ピーファン さといも	617	21.6	富小 利支3.4年
				22.2	2.4		
6 (金)	とみや米のごはん テジブルコギ 春雨サラダ 茎わかめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく とうふ きわかめ	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん ピーマン たら きゅうり だいこん えのきたけ はくさい ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう はるさめ ごまあぶら	575	25.9	丘小 明小1~5年.特支
				18.6	2.6		
9 (月)	キムタクごはん (とみや米のごはん キムタクごはんの具) れんこんサラダ ミルメークコーヒー ★あけ小★	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく だいず	れんこん ごぼう きゅうり キムチ たくあん はくさい ねぎ	ごはん マヨネーズ ごま ごまあぶら さとう ミルメークコーヒー	625	25.8	利支1.2年
				22.2	2.7		
10 (火)	メロンパン ヤンニョムチキン ★東向小★ ジャーマンポテト ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウィンナー	にんにく たまねぎ パセリ セロリー にんじん だいこん キャベツ	パン かたくりこ さとう しょくぶつゆ ごまあぶら ごま バター じゃがいも マカロニ	688	26.9	成小5の1
				28.9	3.4		
11 (水)	とみや米のごはん しらす入り厚焼きたまご もやしのごま酢和え すき焼き煮	ぎゅうにゅう しらす たまご あぶらあげ ぶたにく とうふ	もやし きゅうり にんじん ねぎ えのきたけ はくさい しゅんぎく	ごはん さとう ごま しょくぶつゆ マロニー	628	25.9	成小5の2
				21.9	2.2		
12 (木)	とみや米のごはん あじのスタミナ揚げ チャプチェ キャベツとウィンナーのみそ汁 <small>ほねにきをつけましょう</small>	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく ウィンナー みそ	にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン キャベツ	ごはん かたくりこ さとう しょくぶつゆ ごまあぶら はるさめ じゃがいも	613	24.2	成小5の2
				20.9	2.0		
13 (金)	とみや米のごはん 笹かまの田楽みそがけ 油麩入り鶏じゃが 沢煮焼	ぎゅうにゅう ささかまぼこ みそ とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ ごぼう ほししいたけ だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん さとう しょくぶつゆ じゃがいも あげふ マロニー	571	21.7	成東小
				16.4	2.7		
16 (月)	とみや米のごはん (パックごま塩) ハンバーグのオニオンソースがけ グリーンサラダ ミネストローネ セレクトデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひよこまめ	にんにく たまねぎ キャベツ ブロッコリー カリフラワー コーン セロリー にんじん トマト パセリ	ごはん しょくぶつゆ さとう かたくりこ ドレッシング オリーブオイル マカロニ ごま セレクトデザート	下記参照		丘小5の1.5の3
17 (火)	ソフトパン タバカ <世界味めぐり…ジョージア> アジャブサンダリ シュクメルリ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんにく セロリー たまねぎ トマト ズッキーニ パプリカ なす しめじ ピーマン パセリ ブロッコリー	パン バター しょくぶつゆ さつまいも なまクリーム	614	31.8	丘小5の2 利支5.6年
				22.2	3.3		
18 (水)	ポークカレーライス (とみや米のごはん ポークカレー) わかめとツナのサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ツナ ぶたにく	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ にんじん	ごはん ドレッシング しょくぶつゆ じゃがいも	602	21.7	日小
				20.0	2.7		
19 (木)	とみや米のわかめごはん 揚げぎょうざ(2個) ブロッコリーのおかか和え 豚汁 ★日小★	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	ブロッコリー にんじん キャベツ しょうが だいこん ねぎ たら	ごはん しょくぶつゆ さといも こむぎこ	571	20.8	成小
				19.2	2.8		
20 (金)	とみや米のごはん 豚肉のしょうが炒め 冬至かぼちゃ けんちんうどん ＜冬至献立＞	ぎゅうにゅう ぶたにく あずき きぬあつあげ	しょうが たまねぎ スリムねぎ かぼちゃ にんじん だいこん れんこん ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう マロニー うどん	616	23.6	あけ小1~4.6年
				16.7	2.3		
23 (月)	とみや米のごはん 凍み豆腐の揚げ煮 鶏肉と小松菜のみそ汁 宮城県産りんご	ぎゅうにゅう しみ豆腐 みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ	にんじん ほししいたけ えだまめ りんご しょうが こまつな	ごはん かたくりこ しょくぶつゆ さとう じゃがいも	645	24.5	東向小・あけ小 日小・成東小 成小・明小 利支
				23.2	1.9		

※ 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



行事と食文化の

かかわりに関心をもう。



師走、冬が深まる時期です。これから年末に向けて人が集まる機会が増えることでしょう。『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけて体調を整え、感染症等を予防して楽しい時間を過ごしてくださいね。

また、行事等とおし、周囲の人々や自然の恵みに感謝しながら、一年を締めくくりましょう。

《セレクトデザート・16日》

今年もセレクトデザートを実施します。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。
★いちごのカップデザート ⇒ 612kcal 21.0g 17.9g 2.5g
★お米deガトーショコラ ⇒ 655kcal 22.0g 22.0g 2.6g

《リクエスト献立・3日、9日、10日、19日》

★ 学校名 ★印は、学校からのリクエスト献立です。

《世界味めぐり…ジョージア 17日》

ジョージアは黒海とカスピ海に挟まれた小さな国です。面積は北海道より少し小さいくらいで、ワイン産物の国とされています。

「タバカ」は、現地では鶏を丸ごと開いて焼いて作り、人が集まって食事をすると登場する郷土料理です。鉄板に押しつけるようにして焼くのが特徴です。味は塩こしょうだったり、スパイスやハーブを効かせたりと様々です。給食ではバター風味のソースで仕上げました。

「アジャブサンダリ」は、ジョージア伝統のラトウイユ風の煮込み料理です。「シュクメルリ」は、日本でも「世界一にんにくをおいしく食べるための料理」として話題になりました。高い山々に囲まれたシュクメルリ村で食べられてきた郷土料理です。特徴は、鶏肉を使用していることと、ニンニクが効いた濃厚なスープです。体の中から元気になるような味わいです。

《冬至献立・20日》

12月21日は「冬至」です。冬至の日は、1年で一番夜が長く、昼が短い日です。冬至の日に、かぼちゃと小豆を甘く煮た「冬至かぼちゃ」を食べ、「ゆず湯」に入ると風邪をひかないと言われていいます。しっかり食べて、これからの厳しい冬の寒さにも負けない、元気な体をつくりましょう。



平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー (Kcal)	612	650
たんぱく質 (g)	24.3	21.1~32.5
脂質 (g)	21.3	14.4~21.6
塩分 (g)	2.6	2未満

今月の地場産品(予定)

- 富谷市…米 トマト ねぎ りんご
- 宮城県…牛乳 豚肉 わかめ たまご パプリカ ズッキーニ 春菊 りんご きゅうり 小松菜 スリムねぎ パン(県産小麦約50%使用)

《食育の日こんだて》5日・「事八日献立」

事八日は、年に2回、12月8日と2月8日に無病息災と五穀豊穡を願う行事です。この事八日に食べる野菜たっぷりのみそ汁が「御事汁」です。別名「六貫汁」とも呼ばれ、里芋、大根、にんじん、ごぼう、こんにゃく、あずきの6種類の具材が入ります。また、事八日には針供養の行事も行われます。針供養は豆腐やこんにゃくといった軟らかいものに針を刺し、日頃、厚く硬い布を縫って働いてきた針に感謝し、労をねぎらう行事です。日本には、感謝を表し幸せを願う、素敵な行事が様々あります。