



12月 予定献立表



2023: 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)	
1 (金)	ご飯 サバのみそ煮 きゅうりともやしのさっぱり和え おくずかけ 《実習生のこんだて》	ぎゅうにゅう さば みそ ツナ あぶらあげ とうふ	きゅうり もやし コーン ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら さといも でんぶん ふ うーめん	627	26.5	東向小2・4年 成東小・成小
				21.9	2.2		
4 (月)	ご飯 ピーマンの肉詰めフライ (ｸﾗｽ用ケチャｯﾌﾟ) 切干大根のソース炒め ゆばのすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あおりのり ゆば なると わかめ とりにく	にんじん キャベツ きりぼしだいこん ピーマン いとみつば たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ ふ さとう パンこ こむぎこ	536	22.2	成東小5年 丘小・利支
				16.4	2.0		
5 (火)	背割りソフトパン チリドックの具 コールスローサラダ 白花豆のポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウインナー ひよこまめ ベーコン しろはなまめ レンズまめ だいず	にんにく たまねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン にんじん パセリ マッシュルーム	パン しょくぶつゆ さとう ドレッシング バター コーン じゃがいも なまクリーム	667	31.3	富小・成小5の2 明小・利支
				23.8	2.9		
6 (水)	ご飯 チキン南蛮 (ﾊｯｸﾀﾙﾀﾙソース) まだか漬け さつま汁 <日本味めぐり…宮崎県>	ぎゅうにゅう とりにく だいず いか ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	レモン きりぼしだいこん きゅうり にんじん ごぼう ねぎ	ごはん でんぶん さとう しょくぶつゆ さつまいも	635	28.5	東向小6年 成小・明小6年 利支
				18.6	3.1		
7 (木)	中華飯 (ご飯 中華飯の具) フルーツ白玉	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 さやいんげん 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 レモン	ごはん しらたまもち さとう しょくぶつゆ でんぶん ごまあぶら	580	24.5	丘小・あけ小 利支3・4年
				13.9	2.0		
8 (金)	ご飯 ハンバーグきのこソースがけ ひじきとれんこんの炒り煮 油麩と白菜のみそ汁 ★利支★	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ みそ とりにく	マッシュルーム たもぎたけ しいたけ にんじん れんこん さやいんげん だいこん はくさい ねぎ たまねぎ	ごはん バター さとう しょくぶつゆ あげふ	561	22.6	丘小・あけ小 利支3・4年
				16.7	2.3		
11 (月)	ポークカレーライス (麦ご飯 ポークカレー) フルーツのヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト チーズ	もも みかん パイン にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご トマト	ごはん むぎ しょくぶつゆ じゃがいも	639	20.5	東向小3年
				17.2	1.9		
12 (火)	ミルクパン サケメンタルタルフライ ロッソリ (ｶﾌﾞ入ﾘﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ・ ｸﾗｽ用ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) シェニケイット (きのこ入りミルクスープ) 《実習生のこんだて》<世界味めぐり…フィンランド>	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	かぶ パプリカ えだまめ たまねぎ にんじん エリンギ しめじ パセリ マッシュルーム	パン しょくぶつゆ パンこ じゃがいも ドレッシング なまクリーム こむぎこ	686	25.4	東向小3年
				32.3	2.7		
13 (水)	ご飯 イカ天井の具 絹揚げのみそ炒め かきたま汁	ぎゅうにゅう いか ぶたにく レンズまめ きぬあつあげ とうふ たまご	ねぎ にんにく にんじん たけのこ ほうれんそう ほししいたけ	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん こむぎこ	624	24.8	東向小3年 日小 利支5・6年
				21.7	2.7		
14 (木)	ご飯 県産大豆の納豆 五目厚焼きたまご すき焼き煮	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ なっとう だいず とりにく	にんじん えのきたけ はくさい ねぎ しゆんぎく グリンピース しいたけ	ごはん しょくぶつゆ さとう	622	31.3	あけ小5年 成東小 明小1～5年 利支1・2年
				19.4	1.8		
15 (金)	ご飯 ポークシューマイ (2個) 春雨サラダ ごまみそスープ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく みそ	きゅうり もやし にんにく たまねぎ にんじん メンマ コーン	ごはん はるさめ さとう ごま ごまあぶら パンこ しょくぶつゆ	548	22.9	あけ小5年 成東小 明小1～5年 利支1・2年
				14.8	2.5		
18 (月)	キャロットピラフ フライドチキン 青のりポテト ABCミネストローネ ◆セレクトデザート◆ <セレクト給食>	ぎゅうにゅう とりにく あおりのり ベーコン さやいんげん ひよこまめ	にんじん にんにく セロリー たまねぎ キャベツ トマト パセリ コーン パプリカ	ごはん じゃがいも オリーブオイル マカロニ セレクトデザート	下記参照		富小
19 (火)	減塩パン 味付きゆでたまご カラフルピーマン炒め カレーうどん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく あぶらあげ	たけのこ もやし パプリカ ねぎ にんじん たまねぎ ピーマン ほししいたけ	パン しょくぶつゆ でんぶん うどん	566	28.7	
20 (水)	ご飯 プリのゆず西京みそ焼き ほねにきをつけましよう 冬至かぼちゃ キムチ入りすいとんみそ汁 <食育の日こんだて>	ぎゅうにゅう ぶり みそ あずき	かぼちゃ だいこん にんじん はくさい えのきたけ キムチ なら	ごはん さとう すいとん	584	24.2	あけ小3の2 成小・明小
				16.1	1.6		
21 (木)	ビビンバ (ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ ミルメークココア ★二中★	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ なると わかめ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん ほれんそう たまねぎ たけのこ	ごはん しょくぶつゆ さとう ラーゆ ごまあぶら ごま ミルメークココア	611	26.0	
				20.5	2.9		
22 (金)	ご飯 みそカツ きんぴらごぼう 八杯汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ かまぼこ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん こまつな	ごはん しょくぶつゆ さとう ごま ごまあぶら さといも でんぶん	600	22.8	東向小・あけ小 日小・成小・明小
				19.4	2.4		

※ 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持とう。

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナが発生してからのというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染症を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

冬休みに元気に過ごすためのポイント

- ★ごまめに手を洗う
- ★早寝・早起きを心がける
- ★冬旬の野菜や果物を取り入れる
- ★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる
- ★適度に体を動かす

今月の地場産品(予定)

・富谷市…米(今年とれた新米です。)
・宮城県…牛乳 豚肉 わかめ たまご 油麩 白石温麺 納豆 白菜 ねぎ 大根 しいたけ パプリカ 麦 パン(県産小麦約50%使用)

《食育の日こんだて》20日…「冬至」

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	607	650
たんぱく質(g)	25.4	21.1~32.5
脂質(g)	19.4	14.4~21.6
塩分(g)	2.5	2未満

幸運を呼び込む冬至の食べ物

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるとい言い伝えもあります。

れんこん きんなん きんかん
かぼちゃ(なんばん) にんじん かんてん うどん

◆6日・《日本味めぐり～宮崎県～》 宮崎県は、「太陽と緑の国」と呼ばれるように、温暖な気候が特徴で、マンゴーなどの産地として有名です。豊富な農林水産物に加え、畜産も盛んで、地鶏や宮崎牛など全国的にも知られています。「まだか漬け」は、切干大根の即席漬です。宮崎県は切干大根の生産量が全国一位です。「まだか、まだか、」と出来上がりを待つことから、この名前がつけました。「チキン南蛮」は、からりと揚げたとり肉を甘酢に漬けてタルタルソースをかける、延岡市が発祥の料理です。洋食店のまかない料理として作られていたものがもとになっているそうです。7(なん)月8(ばん)日は「チキン南蛮の日」になっています。

◆12日・《世界味めぐり～フィンランド～》 6月に来た、宮城学院女子大学の実習生が考えてくれた献立です。

《セレクト給食・18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。
★ ストロベリーケーキ ⇒ 694kcal 31.4g 27.1g 3.3g
★ チョコレートケーキ ⇒ 703kcal 31.8g 28.0g 3.3g
★ いちごのジュレ ⇒ 642kcal 30.4g 23.4g 3.2g

《リクエスト献立・8日、21日》
各学校の小学生、中学生のみなさんが考えた「リクエスト献立」による給食を実施します。大好きな献立も登場しますのでお楽しみに。