



# 12月予定献立表

が つ よ てい こん だて ひょう



2025: 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
		からだをつくる	からだのちよしよととのえる	エネルギーのもとになる	脂質(g)	塩分(g)	
1 (月)	とみや米のごはん おかかぶりかけ いわしの梅煮 ほうれん草のおひたし さつま汁 ★東向中★	ぎゅうにゅう いわし とうふ ささかまぼこ あぶらあげ みそ かつおぶし	ほうれんそう にんじん もやし だいこん ねぎ うめ	ごはん さつまいも	545	22.9	丘小5年
2 (火)	コッペパン 白身魚フライ(クラス用ソース) ブロッコリーのサラダ ホワイトシチュー ★松支★	ぎゅうにゅう ホキ とりにく だっしふんにゅう	ブロッコリー きゅうり コーン にんじん たまねぎ しめじ パセリ	パン しよくぶつゆ バター ドレッシング じゃがいも なまクリーム パンこ	621	27.1	明小
3 (水)	マーボーライス (とみや米のごはん マーボーライスの具) カラフルピーマンソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ	もやし パプリカ ピーマン ねぎ しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ なら	ごはん しよくぶつゆ マロニー かたくりこ さとう ごまあぶら	617	29.1	東向小6年 明小6年
4 (木)	とみや米のごはん さばの照り焼き 五目きんぴら けんちん汁	ぎゅうにゅう さば とうふ さつまあげ あぶらあげ	ごぼう にんじん れんこん だいこん ねぎ こんにやく	ごはん さとう さといも ごまあぶら しよくぶつゆ	607	22.8	成東小
5 (金)	とみや米のごはん 春巻き チンジャオロースー なめこ汁 ★成中★	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが たけのこ ほししいたけ ピーマン パプリカ だいこん たまねぎ いとみつば キャベツ にんじん なめこ	ごはん しよくぶつゆ さとう かたくりこ こむぎこ	637	22.6	丘小 明小1~5年.特支
8 (月)	ポークカレーライス (とみや米の麦ごはん ポークカレー) フルーツポンチ ミルメークココア ★明小★	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	もも みかん パイン レモン 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 むぎゼリー さとう しよくぶつゆ じゃがいも ミルメークココア	672	19.7	
9 (火)	ミルクパン オムレツのデミグラスソース 和風ペンネ キャベツのスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく	マッシュルーム にんにく パセリ たまねぎ しめじ ほうれんそう にんじん キャベツ	パン さとう しよくぶつゆ マカロニ オリーブオイル じゃがいも	600	24.0	東向小3年 成小5の1
10 (水)	とみや米のごはん 豚肉のみそ辛炒め 笹かまときゅうりの和え物 いももち汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ささかまぼこ わかめ とりにく あぶらあげ	にんにく しょうが にんじん なら たまねぎ きゅうり もやし ごぼう こんにやく だいこん しめじ ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう マロニー いもだんご	630	26.7	東向小3年 成東小5年
11 (木)	とみや米のごはん 肉団子(2個) ひじきの炒り煮 沢煮椀	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ぶたにく あぶらあげ	にんじん えだまめ ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ えのきたけ たまねぎ こんにやく	ごはん しよくぶつゆ さとう	554	21.1	東向小特支 成小5の2
12 (金)	とみや米のごはん まぐろとさつまいもの揚げ煮 すき昆布のそぼろ炒め わかめスープ	ぎゅうにゅう まぐろ とうふ ぶたにく すきこんぶ わかめ	にんじん えだまめ たまねぎ えのきたけ ねぎ こんにやく	ごはん さつまいも ごま しよくぶつゆ さとう ごまあぶら かたくりこ	623	25.2	富小・東向小 丘小・あけ小 成東小・成小 明小
15 (月)	とみや米のごはん 揚げギョーザ(2個) 海藻サラダ みそワタンスープ ★あけ小★	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ふのり くきわかめ こんぶ みそ	きゅうり キャベツ にんにく ねぎ にんじん たまねぎ はくさい なら メンマ コーン	ごはん しよくぶつゆ ドレッシング ワタンスープ	584	19.0	
16 (火)	バターロールパン 白花豆コロッケ(クラス用ソース) キャベツとツナのサラダ ミートボールスープ	ぎゅうにゅう しろはなまめ ツナ とりにく ぶたにく	キャベツ きゅうり コーン パセリ たまねぎ にんじん はくさい	パン しよくぶつゆ ドレッシング じゃがいも パンこ こむぎこ	642	22.6	あけ小5年 松小5.6年
17 (水)	とみや米のごはん スタミナ肉炒め ごま和え 白菜とえのきたけのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	にんにく しょうが ほうれんそう たまねぎ たけのこ もやし ねぎ にんじん はくさい えのきたけ なら	ごはん しよくぶつゆ さとう かたくりこ ごま ごまあぶら じゃがいも	584	24.3	日小 松支1~4年
18 (木)	キャロットピラフ フライドチキン クリスマスサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ <クリスマス献立>	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	にんじん ブロッコリー コーン カリフラワー パプリカ たまねぎ キャベツ パセリ	ごはん しよくぶつゆ ドレッシング クリスマスケーキ	654	23.0	
19 (金)	とみや米のごはん カニ玉 筍のオイスターソース炒め 五目中華スープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ささかまぼこ うずらのたまご かにかまぼこ	しょうが にんじん たけのこ パプリカ ほししいたけ はくさい きくらげ チンゲンサイ ねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう ごまあぶら	596	23.7	
22 (月)	とみや米のごはん かつおのゆずみそだれ ぐる煮 ならたま汁 <日本味めぐり…高知県>	ぎゅうにゅう かつお みそ きぬあつあげ なると とうふ たまご	ゆず にんじん だいこん ごぼう さやいんげん ほししいたけ なら こんにやく	ごはん しよくぶつゆ さとう さといも かたくりこ	595	28.5	
23 (火)	丸パン 豚肉と大豆のトマト煮 大根サラダ パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム とりにく だっしふんにゅう	にんにく たまねぎ トマト パセリ だいこん きゅうり かぼちゃ	パン オリーブオイル じゃがいも さとう バター ドレッシング なまクリーム	632	31.8	丘小・東向小 あけ小・日小 成東小・成小 明小・松支

※ 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とう。

12月になりました。今年も残すところあとわずかです。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、給食を残さず食べて、寒い冬を元気にお過ごしください。

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!



指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!

## 手洗いを覚直そう!

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(kcal)	611	650
たんぱく質(g)	24.4	21.1~32.5
脂質(g)	21.0	14.4~21.6
塩分(g)	2.3	2未満

《リクエスト献立》  
1日、2日、5日、8日、15日

★学校名 ★印は、学校からのリクエスト献立です。

## 《今月の地場産品(予定)》

- ・富谷市…米
- ・宮城県…牛乳 豚肉 わかめ たまご パプリカ ねぎ なめこ パン(県産小麦約50%使用)

《日本味めぐり》高知県・22日 みなさんは、高知県がどこにあるのか知っていますか? 今月は高知県の料理をお届けします。高知県では、カツオの消費量が全国第一位だそうです。カツオのたたきが有名ですが、給食で刺身を出すのは衛生上難しいので、カツオを竜田揚げにし、高知県産のゆずを使ったみそだれをかけました。ゆずも高知県では多く栽培されています。ぐる煮の「ぐる」とは、「一緒」とか「仲間」といった土佐(高知県)の方言です。いろいろな材料を集めて煮込む料理なので、この名前がつけられました。食料の調達が大変だった時代、あり合わせの野菜を使って「ぐる煮」を大量に作り、何度も温めなおしながら食べられていました。もともとは仏様のお供え物として、「南無阿弥陀仏(なむあみだぶつ)」の6文字にちなんで6種類の材料で作っていました。給食でも6種類の材料を使用しています。汁に入っているにも生産量が多いそうです。高知県の料理を味わいながら、高知県を旅した気分になってもらえるとうれしいです。