



12月分 予定献立表

(中学校)



○みんなのお昼キャロット館○
☎: 356-7135

日	曜	休みの学校	献立名		使用する材料			栄養価	
			主食	おかず	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	サッカー ワールドカップ 日本vsスペイン 応援献立	バターロール パン	スペイン風オムレツ 花野菜のサラダ レンズ豆のカレースープ	ふた肉 レンズ豆 卵 チーズ ベーコン とり肉	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン	パン ジャがいも 油 カレールウ 砂糖 てんぷん ドレッシング	827	32.2
2	金		利府町産米 ごはん	メンチカツ (バックソース) 小松菜のおひたし 仙台風いも煮	ふた肉 豆腐 ちくわ かつお節 とり肉	ごぼう 大根 にんじん 白菜 小松菜 もやし キャベツ 玉ねぎ	ごはん 里いも 油 パン粉 小麦粉	778	29.3
5	月		利府町産米 ごはん	ぶりのフライ 生揚げのみそ煮 けんちん汁	豆腐 ふた肉 生揚げ ぶり	大根 にんじん ごぼう ねぎ たけのこ しいたけ にら にんにく	ごはん ジャがいも ごま油 油 砂糖 てんぷん パン粉 小麦粉	842	30.8
6	火		塩分控えめ パン	クリームスパゲッティ とり肉のマーマレードソース グリーンサラダ	ベーコン チーズ スキムミルク かに風味かまぼこ とり肉	玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー みかん オレンジ 夏みかん キャベツ きゅうり 赤ピーマン にんにく	パン スパゲッティ 油 パジャメルソース 砂糖 ドレッシング	822	38.5
7	水	今日は 大雪 (たいせつ)	利府町産米 ごはん	蒸しぎょうざ (2個) 冬野菜のチゲスープ りんご	ふた肉 豆腐 昆布 とり肉	白菜 玉ねぎ もやし ねぎ しいたけ 大根 にんにく にんじん しょうが チンゲン菜 キャベツ にら りんご	ごはん 砂糖 ごま油 小麦粉 油	772	27.1
8	木		食パン (りんごジャム)	里いもコロッケ ブロッコリーのツナマヨサラダ ABCコンソメスープ	ウィンナー とり肉 ツナ	玉ねぎ にんじん キャベツ コーン ブロッコリー きゅうり りんご	パン 砂糖 マカロニ 油 里いも パン粉 小麦粉 てんぷん マヨネーズ	769	28.9
9	金		利府町産米 ごはん	ポークカレー 利府わかめとコーンの和え物 豆乳プリン	ふた肉 わかめ 豆乳	玉ねぎ にんじん にんにく りんご きゅうり コーン	ごはん ジャがいも 油 カレールウ ドレッシング 砂糖	876	25.2
12	月		利府町産米 ごはん	ショーロンポー (2個) とっつき野菜炒め 春雨スープ	とり肉 ふた肉 寒天	玉ねぎ にんじん もやし チンゲン菜 しょうが キャベツ にんにく たけのこ しいたけ 白菜 しめじ 梨	ごはん てんぷん 春雨 ごま油 小麦粉 ごま	786	26.3
13	火	はしを 上手に 使う日	塩分控えめ パン (角チーズ)	カレーうどん 卵焼き 野菜のごま酢和え	ふた肉 なたと 油揚げ 卵 チーズ	玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり もやし	パン うどん カレールウ ごま 砂糖 油	876	35.2
14	水	お水の おかわり は お水を おかわり する日	利府町産米 ごはん	ソースカツ すき昆布と気仙沼ツナの煮物 旬野菜のみそ汁	豆腐 とり肉 すき昆布 ツナ	大根 白菜 ねぎ レモン にんじん 玉ねぎ	ごはん ジャがいも 油 パン粉 砂糖	751	30.3
15	木		ソフトパン	里いもの和風シチュー キャベツのサラダ アセロラゼリー	とり肉 スキムミルク ハム	玉ねぎ にんじん しめじ にんにく キャベツ きゅうり コーン アセロラ	パン 里いも 油 ホワイトルウ ドレッシング 砂糖	832	29.9
16	金	食育の日	利府町産米 ごはん (のりふりかけ)	さばのゆず塩麴焼き 冬至かぼちゃ ほうとう汁	のり かつお節 ふた肉 油揚げ さば あずき	しいたけ 大根 白菜 にんじん ねぎ ゆず かぼちゃ	ごはん 小麦粉 砂糖	919	34.1
19	月	セレクト給食	麦ごはん	国産ビーフシチュー カラフルサラダ セレクトデザート (※)	牛肉 ハム	玉ねぎ にんじん しめじ トマト にんにく キャベツ きゅうり コーン 赤ピーマン	ごはん 大麦 ジャがいも 油 ブラウンルウ 砂糖 C890 ドレッシング デザート 下記参照	A948 B940 C890 下記参照	A285 B281 C27.1 下記参照
20	火		横割り丸パン (スライスチーズ)	ハンバーグきのこソース ジャーマンポテト ジュリエンスープ	チーズ とり肉 ベーコン ふた肉	にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ マッシュルーム しめじ パセリ	パン バター 砂糖 ジャがいも	788	34.0
21	水		利府町産米 ごはん	かつおの竜田ねぎソース 大根のそぼろ煮 利府わかめのみそ汁	わかめ 豆腐 かつお とり肉	ねぎ 玉ねぎ レモン 大根 にんじん グリンピース	ごはん ジャがいも てんぷん 油 砂糖 ごま油	804	34.3
22	木	冬至 (とうじ) 献立	ココアパン	かぼちゃグラタン ごぼうサラダ 冬野菜のミネストローネ	ウィンナー レンズ豆 大豆 ツナ おから 豆乳	玉ねぎ にんじん キャベツ かぶ トマト ごぼう きゅうり レモン かぼちゃ	パン ジャがいも 米粉 ドレッシング マヨネーズ 砂糖	868	26.9
23	金	しら中	利府町産米 ごはん	豚丼の具 ほうれん草のおひたし 油麩のみそ汁 仙台いちごヨーグルト	豆腐 ふた肉 かつお節 ヨーグルト	大根 にんじん ねぎ しょうが 玉ねぎ ごぼう グリンピース ほうれん草 もやし いちご	ごはん 油麩 さつまいも 油 砂糖	818	36.0

月平均栄養価 エネルギー : 828Kcal たんぱく質 : 31.0g 脂質 : 25.0g 塩分 : 3.1g

都合により、献立内容を変更することがありますので、ご了承ください。

普段の食事で不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは成長期に欠かせない栄養素です。給食以外の食事においても乳製品や野菜等を積極的にとり、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

12月

今月の給食目標...「寒さに負けぬ食事をしよう」
2022年も残すところあとわずかになりました。寒さが厳しくなり、体調を崩しやすい時期です。
十分な「栄養・休養・運動」を心掛け、寒さに負けぬ元気なからだをつくりましょう。

食育の日メニュー

今月の食育の日は16日(金)
「寒さに負けぬ風邪予防献立」です。
寒さが厳しくなるこの季節、しっかりと食べて元気に過ごしたいものです。

はしを上手に使う日

今月のはしを上手に使う日のテーマは、
13日(火)「種類をすくう」です。
2本のはしで麺をキャッチしながら、上手に食べる練習をしましょう。

今月の地場産品

「米・生わかめ・ねぎ・白菜・梨入
り焼き肉のたれ」は、
新鮮でおいしい利府町産を使用する
予定です。

お知らせ

予定献立表は、利府町ホームページからもご覧いただけます。

利府町給食センター 検索

※ 19日(月) セレクト給食

デザートは、右のA・B・Cの中から、先日みなさんが選んだものを提供します。どうぞお楽しみに!

A: チョコレートケーキ
B: ストロベリーケーキ
C: いちごゼリー

22日(木) 冬至

むかしから、冬至(とうじ)の日にかぼちゃを食べ、ゆずを浮かべたお風呂に入ると「風邪をひかない」「病気になるない」と言われています。
かぼちゃに含まれるビタミンには、風邪や病気から体を守ってくれる働きがあります。