



12月分予定献立表

《家庭配布用》

(中学校)

TEL:349-0588

日	曜	給食の学年	お知らせ	献立名		使用のおもな食材			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	金			利府町産米のごはん	ソースかつ 白菜のおひたし かきたま汁	鶏肉 かつお節 牛乳 たまご とうふ	レモン 白菜 にんじん もやし しいたけ ほうれん草	★ごはん パン粉 小麦粉 大豆油 砂糖 でん粉	835	31.5	
4	月		言小6の2食育課題 「おうちで作ってみよう! お弁当」より	利府町産米のごはん	ささみのレモンソース 小松菜のごま和え なめこ汁	鶏肉 ちくわ かつお節 牛乳 油揚げ みそ とうふ	レモン 小松菜 にんじん もやし なめこ だいこん ★ねぎ	★ごはん でん粉 大豆油 砂糖 ごま ごま油	774	32.6	
5	火			ココアパン	笹かまの Mayoパン粉やき ココロソテー ABCスープ	笹かまぼこ ウインナー 牛乳 ベーコン	枝豆 とうもろこし 玉ねぎ にんじん キャベツ	パン ココア パン粉 マヨネーズ バター マカロニ	803	30.9	
6	水			利府町産米のごはん	とぶつ子豚キムチビビンバ 利府わかめのチコレギ風サラダ 春雨五目スープ 角チーズ	豚肉 昆布 みそ ★わかめ のり ハム うずらのたまご 牛乳 なると チーズ	★利府なし 白菜 ねぎ にら だいこん 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん もやし しいたけ 小松菜	★ごはん ごま油 砂糖 ドレッシング ごま はるさめ	837	34.2	
7	木		はしを上手に使う日	米粉 きな粉パン	みそ煮込みうどん ほたて風味フライ(2個) フルーツのヨーグルト和え	きな粉 鶏肉 みそ 油揚げ ほたて 牛乳 魚肉すりみ ヨーグルト	だいこん にんじん 白菜 ごぼう しいたけ ★ねぎ りんご みかん もも	パン 米粉 うどん パン粉 小麦粉 大豆油 生クリーム でん粉	773	34.0	
8	金			利府町産米のごはん	冬野菜の和風カレー 元気サラダ りんごゼリー	豚肉 ハム かつお節 牛乳 昆布	にんじん 玉ねぎ れんこん だいこん りんご きゅうり とうもろこし キャベツ	★ごはん じゃがいも 米油 カレールウ ドレッシング ゼリー	882	27.3	
11	月			利府町産米のごはん	ぶりのみりん醤油焼き さといものそぼろ煮 旬野菜のみそ汁	ぶり 豚肉 牛乳 とうふ 油揚げ みそ	にんじん こんにゃく 玉ねぎ グリンピース だいこん ★ねぎ	★ごはん 砂糖 さといも 米油 でん粉	820	34.3	
12	火		言小6の2食育課題 「おうちで作ってみよう! お弁当」より	米粉 フオカッチャ	ミートスパゲティ コーンクリームコロッケ フロッキーサラダ	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん トマト グリンピース マッシュルーム とうもろこし きゅうり キャベツ フロッキー	パン 米粉 スパゲティ 砂糖 オリブオイル 小麦粉 パン粉 大豆油 ドレッシング	851	33.9	
13	水			利府町産米のごはん (おほかぶりかけ)	五目厚焼きたまご 豚肉とキャベツのみそ炒め おじゃがもち汁	かつお節 のり たまご 鶏肉 大豆 豚肉 牛乳 みそ 油揚げ	キャベツ たけのこ パプリカ グリンピース 玉ねぎ だいこん にんじん しいたけ えのきたけ ごぼう こんにゃく ★ねぎ	★ごはん 米油 砂糖 でん粉 じゃがいも	790	28.7	
14	木		お楽しみ献立	バターロール パン	鶏肉のハーブ焼き クリスマスサラダ コーンポタージュ セレクトデザート	鶏肉 ハム 牛乳	ハーブ フロッキー パプリカ 玉ねぎ にんじん とうもろこし いちご	パン マカロニ 米粉 ドレッシング じゃがいも シチュールウ バター チョコレート 生クリーム ケーキ ゼリー	781	35.0	
15	金			利府町産米のごはん	いわしのみそ煮 切干大根の五目煮 仙台せり入り鶏団子汁	いわし みそ さつま揚げ 油揚げ 牛乳 鶏肉 とうふ	だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ ごぼう 白菜 せり	★ごはん 米油 砂糖 パン粉 でん粉	806	31.4	
18	月		みやぎ 水産の日	利府町産米のごはん	さばのゆず塩麹焼き 五目さきぴら ほうとう風手作りすいとん	さば 豚肉 みそ 牛乳 鶏肉 油揚げ	ゆず ごぼう れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん しいたけ 白菜 ★ねぎ かぼちゃ	★ごはん ごま油 砂糖 ごま 小麦粉	809	35.9	
19	火			ミルクパン	ハンバーグの照り焼きソース ごまドレサラダ マカロニクリームスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし フロッキー カリフラワー	パン 砂糖 でん粉 ごま ドレッシング マカロニ シチュールウ 生クリーム	836	28.8	
20	水			利府町産米のごはん	豆腐と野菜の五目中華煮 春雨サラダ みかん	豚肉 とうふ 鶏肉 牛乳	にんじん たけのこ しいたけ もやし にら キャベツ きゅうり みかん	★ごはん 米油 でん粉 ごま油 はるさめ ごま	792	31.7	
21	木		良いお年を お迎え下さい	豆乳 食パン (いちごジャム)	笹かまのピザ風焼き ジャーマンポテト かぶのコンソメスープ	豆乳 笹かまぼこ チーズ ウインナー 牛乳 ベーコン	いちご トマト 玉ねぎ とうもろこし にんじん キャベツ かぶ	パン ジャム じゃがいも 米油 大豆油	758	29.1	
22	金		終業式	利府町産米のごはん	ポテト館の手作りチキンカツ(ソース) かぼちゃのバター醤油煮 みそ野菜スープ ヨーグルト	鶏肉 豚肉 みそ 牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ たけのこ にんじん 白菜 もやし とうもろこし 小松菜	★ごはん 小麦粉 パン粉 大豆油 砂糖 バター ごま油	886	35.8	
月平均栄養価				エネルギー: 819kcal		たんぱく質: 32.3g		脂質: 25.0g		塩分: 3.2g	

下の表を見て、栄養計算しよう!

★「はし」は、まいにちわすれずに持ってきましょう★

12月の給食目標「寒さに負けない食事をしよう」

野菜や果物でかぜに負けない抵抗力をつけよう!(ビタミンA、C)

おかずをしっかり食べて体力をつけよう!(たんぱく質)

ほかほか、体を温めよう!(脂質)

14日はお楽しみ献立 栄養価を計算してみよう!

12月14日はセレクトデザートの日です。みなさんはどれを選びましたか? 上の献立表の栄養価は、デザートを含めていません。右の表の自分の選んだデザートの栄養価を足すと、この日の栄養価になります。計算してみましよう。

はしを上手に使う日

箸の持ち方を意識して食べる「はしを上手に使う日献立」を毎月実施しています。今月は、麺を上手に「すくって」食べましよう。

言小6年生のお弁当献立が登場します!

言谷台小6年生が、夏休みにお弁当作りに挑戦しました。その中から、いくつかのメニューを学校給食用にアレンジしてご紹介します。今月は、2組のみなさんのアイデア盛りだくさんの献立です。(太字で表記しています。)

今年度も、保護者の皆様にはご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

食育の日献立

利府町では「毎月19日は食育の日」にちなんで、季節の食材や行事に合わせた『食育の日献立』を実施しています。今月は冬至献立も兼ねた「寒さに負けるな! 風邪予防献立」です。どうぞお楽しみに!

今月の地場産品

利府町の給食センターでは、農協さんや漁協さんと連携し、毎月、地場産品を取り入れた給食を実施しています。今月は利府町産の「米・わかめ・ねぎ・なし」を使用する予定です。献立表では★印をつけてお知らせしています。食材の都合により、産地が変更になることもあります。

	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
A: チョコレートケーキ	67	1.1
B: 生クリームロールケーキ	98	1.1
C: いちごゼリー	28	0.1

ポテト館の新しい動画を公開しました! 「おいしい給食ができるまで 2」は、こちらからご覧ください。 →

保護者の皆様へ

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積極的にとるよう心がけましよう。

食物アレルギーや乳糖不耐症等の健康上の理由により牛乳停止をご希望されるお子様に、代替飲料の緑茶を提供しています。(別途申請が必要です) 予定献立表に記載されている食材名は、使用する主な食材名です。アレルギー表示ではありませんので、ご注意ください。 予定献立表は、給食センターのホームページにも掲載しています。