



# 12月分 予定献立表

(中学校)



日	曜	給食がない学校	行事など	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	
2	月			利府町産米ごはん	甘酢あんかけ肉団子(3個) れんこんのきんぴら 煮込みおでん	とり肉 がんもどき ちくわ さつま揚げ 昆布 うすら卵	大根 にんじん れんこん ごぼう 枝豆 玉ねぎ	ごはん 里いも 砂糖 油 ごま パン粉	808	29.2	
3	火		みかんの日	ココアパン	大豆入りペンネイタリアン ポテトのチーズ煮 みかん	ぶた肉 大豆 ベーコン チーズ	玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく トマト パセリ みかん	パン マカロニ 砂糖 じゃがいも バター オリーブオイル	850	32.3	
4	水			利府町産米ごはん	きのごカレー マカロニサラダ 鉄分ヨーグルト	ぶた肉 ハム ヨーグルト	しめじ 玉ねぎ にんじん にんにく りんご きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも 油 カレールウ マカロニ マヨネーズ	927	29.6	
5	木		はしを上手に使う日	ソフトパン	ピリ辛とんこつうどん 男爵とかぼちゃのコロッケ(バックソース) ブロッコリーのおかか和え	ぶた肉 なたと 昆布 かつお節	小松菜 キャベツ もやし ねぎ 白菜 大根 なら にんじん にんにく しょうが かぼちゃ ブロッコリー	パン うどん 砂糖 じゃがいも パン粉 油 小麦粉	724	29.2	
6	金		地産地消の日	利府町産米ごはん	とり肉のねぎソース ほうれん草のごま和え 利府わかめのみぞ汁	わかめ 豆腐 みそ とり肉 ちくわ	ねぎ 玉ねぎ レモン ほうれん草 もやし にんじん	ごはん じゃがいも でんぷん 油 砂糖 ごま	775	32.3	
9	月			利府町産米ごはん	豆腐ハンバーグオーロラソース じゃがいものカレーそぼろ煮 白石うーめん汁	とり肉 油揚げ 豆腐 ぶた肉 みそ	にんじん 小松菜 ねぎ しいたけ 玉ねぎ 枝豆	ごはん うーめん 麩 パン粉 砂糖 油 でんぷん じゃがいも	838	35.0	
10	火			食パン	冬野菜のシチュー ハムカツ ブロッコリーと豆のサラダ	とり肉 チーズ スキムミルク ハム 大豆	玉ねぎ かぶ にんじん しめじ 白菜 にんにく 枝豆 ブロッコリー とうもろこし	パン じゃがいも 油 ホワイトルウ パン粉 ドレッシング	884	36.2	
11	水			利府町産米ごはん	ぶりの照り焼き 切り昆布のそぼろ煮 油麩入りとってなげ汁	とり肉 ぶり 昆布	大根 にんじん ごぼう しいたけ ねぎ 枝豆	ごはん 小麦粉 油 砂糖	813	37.8	
12	木			ソフトパン	塩野菜ラーメン 揚げしゅうまい(3個) 利府わかめと春雨のサラダ	ぶた肉 なたと とり肉 たら わかめ ハム	もやし にんじん キャベツ なら 玉ねぎ とうもろこし しょうが きゅうり	パン 中華麺 ごま パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉 油 春雨	743	31.6	
13	金		ビタミンの日	利府町産米ごはん	ハヤシシチュー ささみカツ ナタデココ入りフルーツヨーグルト	ぶた肉 とり肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん トマト にんにく パイン みかん りんご	ごはん じゃがいも 油 ハヤシルウ 砂糖 パン粉 でんぷん	905	28.7	
16	月			利府町産米ごはん	豆腐の中華煮 春巻き もやしときゅうりの中華和え	ぶた肉 豆腐 かまぼこ ツナ	にんじん しいたけ たけのこ なら にんにく しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ きゅうり	ごはん 油 砂糖 でんぷん ごま油 小麦粉 春雨 ごま	864	33.1	
17	火		お楽しみ給食	ミルクパン	星のハンバーグ(バックケチャップ) ツリーサラダ ジュリエンスープ セレクトデザート(※)	ベーコン とり肉 ぶた肉 ハム チーズ	にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ えのきたけ パセリ にんにく しょうが カリフラワー ブロッコリー きゅうり パプリカ	パン 砂糖 じゃがいも ドレッシング デザート 油	A826 B820 C783 下記参照	A29.7 B29.4 C28.8 下記参照	
18	水		みやぎ水産の日	利府町産米ごはん	かつおフライ 利府町産あかもく入り五目ひじき 旬野菜のみぞ汁	油揚げ みそ かつお ひじき 大豆 あかもく さつま揚げ	大根 白菜 雪菜 ねぎ 玉ねぎ しょうが にんじん れんこん 枝豆	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉 油 パン粉	811	29.1	
19	木		12月21日(土)は冬至(とうじ)	ソフトパン	クリームスパゲッティ オムレツきのこソース コーンサラダ	ベーコン チーズ スキムミルク 卵 ハム	玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム とうもろこし 枝豆 きゅうり	パン スパゲッティ 油 ホワイトルウ バター 砂糖 ドレッシング	906	32.6	
20	金		食育の日と冬至(とうじ)献立	利府町産米ごはん	照り焼きとりつくね かぼちゃのそぼろ煮 だまこもち汁	油揚げ とり肉 ひじき	大根 にんじん ごぼう しいたけ せり 玉ねぎ かぼちゃ しょうが	ごはん パン粉 砂糖 でんぷん 油 だまこもち	826	34.7	
月平均栄養価				エネルギー : 833Kcal		たんぱく質 : 32.1g		脂質 : 26.2g		塩分 : 3.1g	

食物アレルギーなど健康上の理由で飲用牛乳を停止する場合には、代わりの飲み物(バック入りお茶)を提供します。

都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

普段の食事で不足しやすい「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは、成長期に欠かせない大切な栄養素です。家庭の食事においても積極的に摂取するよう心がけましょう。



## 12月 今月の給食目標...「寒さに負けない食事をしよう」

2024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もあります。十分な「栄養・休養・運動」を心掛け、寒さに負けない元気なからだをつくりましょう。



### 5日(木) 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、「**麺類をすくう**」です。  
2本のはしで麺をキャッチしながら、上手に麺をすくって食べる練習をしましょう。

### ※ 17日(火) セレクトデザート

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

### 今月の地場産品

「**米・生わかめ・ねぎ・あかもく**」は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。地元の生産者の方々に感謝して、おいしくいただきます。

### 20日(金) 食育の日メニュー「寒さに負けるな! 風邪予防献立」

栄養バランスのとれた給食をしっかり食べて、風邪を予防しましょう。「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。また、「だまこもち汁」を食べて体を温めましょう。

### 21日(土) 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。給食では、ひとあし早く、20日に「かぼちゃのどぼろ煮」をいただきます。