



《家庭配布用》

(小学校)

TEL:349-0588

日	曜	きゅうしよく おしのがっこう・がくねん	おしらせ	こんだてめい		しょうするおもなしょくざい			えいようか	
				しゅしよく	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			利府町産米のごはん	ちゅうかはんのぐ あげしゅうまい(2こ) フルーツあんぱん	ぶたにく うずらのたまご ごうにゅう とりにく たらすりみ	たまねぎ にんじん はくさい もやし こまつな しいたけ たけのこ りんご もも みかん レモン	★ごはん こめあがら でんぱん ごまあがら こむぎこ パンこ だいずあがら さとう あんにんどうふ	646	21.3
3	火			こめこ フオカッチャ	クリームスパゲティ オムレツのトマトソース オニオンツナサラダ	ペーコン チーズ たまご ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ きゅうり パプリカ	パン こめこ スパゲティ こめあがら シチュールウ なまクリーム オリブオイル さとう ドレッシング	628	26.2
4	水		菅小6の2のお弁当メニュー	利府町産米のごはん	ビビンバ(ににくい) ビビンバ(ナムル) 利府わかめたっぷりスープ かくチーズ	ぶたにく みそ ★わかめ とうふ なると チーズ	たけのこ もやし こまつな にんじん えのきたけ ★ねぎ	★ごはん ごまあがら さとう ドレッシング ごま	600	28.3
5	木		菅小6の2のお弁当メニュー	よこわり まるパン	ソースチキンカツ ポテトサラダ ABCスープ	とりにく ツナ いんげんまめ ごうにゅう ペーコン	きゅうり たまねぎ レモン にんじん キャベツ	パン パンこ だいずあがら さとう じゃがいも マヨネーズ マカロニ こむぎこ	636	24.2
6	金	菅小6年生		利府町産米のごはん	いわしのみそに きりぼしだいこんのごもくに しおちゃんこじる	いわし みそ さつまあげ とうふ とりにく あがらあげ	だいこん にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ ごぼう しめじ こまつな	★ごはん さとう こめあがら パンこ でんぱん ごまあがら	610	25.9
9	月			利府町産米のごはん	にこみおでん みそポテト やさしいごまずあえ	さつまあげ がんもどき ちくわ こんぶ うずらのたまご みそ あがらあげ かつおぶし	だいこん にんじん こんにやく もやし きゅうり	★ごはん さとう じゃがいも でんぱん だいずあがら ごま ごまあがら	665	22.8
10	火		おたのしみ こんだて	ソフトパン	とりにくのマーメレードソース クリスマスサラダ コーンポタージュ セレクトデザート	とりにく だっしふんにゅう	みかん オレンジ なつみかん ブロッコリー パプリカ たまねぎ にんじん コーン いちご	パン ジャム でんぱん マカロニ こめこ バター ドレッシング じゃがいも シチュールウ なまクリーム チョコレート ケーキ ゼリー	585	28.4
11	水			利府町産米のごはん (のりふりかけ)	ぶりのみりんじょうゆやき ぶたにくとごぼうのしぐれに しゅんやさいのみそじる	ぶり かつおぶし のり ぶたにく とうふ あがらあげ みそ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん だいこん ★ねぎ	★ごはん こめあがら さとう	622	27.9
12	木		はしを 上手に 使う日	こめこパン	カレーうどん ささかまのゆかりあげ 利府わかめのあえもの	とりにく なると あがらあげ ささかまほ ★わかめ ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ ★ねぎ あかしそ きゅうり コーン	パン こめこ うどん カレーウ でんぱん こむぎこ さとう だいずあがら ドレッシング	616	27.3
13	金			利府町産米のごはん	ぶたにくとたまねぎのしょうがいため さつまじる みかん	ぶたにく あがらあげ とうふ みそ	しょうが たまねぎ たけのこ ★ねぎ さやいんげん だいこん にんじん はくさい しめじ みかん	★ごはん こめあがら さとう でんぱん さつまいも	594	25.3
16	月	みやぎ 水産の日	食育の日 こんだて	利府町産米のごはん	さばのおろしたつた かぼちゃのそぼろに ななうんじる	さば ぶたにく とりにく あがらあげ	だいこん かぼちゃ こんにやく にんじん しいたけ れんこん さやいんげん	★ごはん でんぱん だいずあがら さとう こめあがら こむぎこ	654	27.1
17	火			せわり コッペパン	スラッピージョー シーザーふうサラダ マカロニクリームスープ	ぶたにく とりにく レンズまめ ハム ごうにゅう ペーコン	たまねぎ グリンピース トマト キャベツ にんじん きゅうり コーン ほうれんそう	パン こめあがら さとう パンこ ドレッシング マカロニ シチュールウ なまクリーム	621	26.1
18	水	二小 3・5年生		利府町産米のごはん	とりにくのねぎソース ビーフンいりやさしいため パイタンスープ	とりにく ペーコン ぶたにく かまぼこ とうふ	★ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ パプリカ こまつな しいたけ はくさい コーン	★ごはん さとう でんぱん ビーフン ごまあがら ごま	602	27.8
19	木	二小2~6年生 菅小5年生	21日は「冬至」 です。	ミルクパン	ハンバーグのアップルソース ポテトとチーズのジェノパーゼ たまごとやさしいのスープ	とりにく ぶたにく ウインナー チーズ たまご	たまねぎ りんご キャベツ にんじん パジル	パン こめあがら さとう でんぱん じゃがいも バター	657	27.8
20	金	二小 菅小1~5年生		利府町産米のごはん	だいずいりジャージャンどうふ かつのりサラダ ポテトかんのてづくりマラーカオ	なまあげ ぶたにく だいず みそ ツナ かつおぶし のり とうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ には ★ねぎ だいこん きゅうり	★ごはん さとう ごまあがら でんぱん ドレッシング こむぎこ	732	25.7
23	月	しゅうぎょうしき		よいお年をお迎えください						
月平均栄養価				エネルギー：636cal たんぱく質：26.1g 脂質：22.4g 塩分：2.5g 都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。						

★「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」

たんぱく質をしっかりとる

ビタミンの補給も忘れずに

脂質(油)も不足しないように

10日はお楽しみこんだて
栄養価を計算してみよう！

12月10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。計算してみましょう。

利府町公式YouTubeに、ポテト館の新しい動画を
アップロードしました！
「おいしい給食ができるまで 4」は、
こちらからご視聴ください。 →→→

	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
A: チョコレートケーキ	75	0.9
B: ストロベリーケーキ	69	0.6
C: いちごゼリー	32	0

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、代替飲料の麦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。

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、うどんを上手に「すくって」食べましょう。

菅小6年生のお弁当メニュー

菅谷台小6年生が、夏休みにお弁当作りに挑戦しました。数々の素晴らしいお弁当の中から、今月は2組の皆さんのメニューを給食でもいくつか紹介します！
保護者の皆様にはご協力をいただき、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」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	75	0.9
B: ストロベリーケーキ	69	0.6
C: いちごゼリー	32	0