



12月分予定献立表

《家庭配布用》

(中学校)

TEL:349-0588

日	曜	給食の学年等	お知らせ	献立名		使用するおもな食材			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	たん白質 g
2	月			利府町産米のごはん	中華飯の具 揚げしゅうまい(2個) フルーツ杏仁和え	豚肉 うずらの卵 牛乳 鶏肉 たらすり身	玉ねぎ にんじん はくさい もやし 小松菜 しいたけ たけのこ りんご もも みかん レモン	★ごはん 米油 でん粉 ごま油 小麦粉 パン粉 大豆油 砂糖 杏仁豆腐	841	25.8
3	火			米粉 フォカッチャ	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	ベーコン チーズ たまご 牛乳 ツナ	玉ねぎ 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 米粉 スパゲティ 米油 シチュールウ 生クリーム オリーブオイル 砂糖 ドレッシング	820	33.8
4	水		香小6の2のお弁当メニュー	利府町産米のごはん	ビビンバ(肉炒め) ビビンバ(ナムル) 利府わかめたっぷりスープ 角チーズ	豚肉 みそ ★わかめ 豆腐 なると 牛乳 チーズ	たけのこ もやし 小松菜 にんじん えのきたけ ★ねぎ	★ごはん ごま油 砂糖 ドレッシング ごま	794	35.1
5	木		香小6の2のお弁当メニュー	横割り 丸パン	ソースチキンカツ ポテトサラダ ABCスープ	鶏肉 ツナ いんげん豆 牛乳 ベーコン	きゅうり 玉ねぎ レモン にんじん キャベツ	パン パン粉 大豆油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ マカロニ 小麦粉	812	30.4
6	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 塩ちゃんこ汁	いわし みそ さつま揚げ 豆腐 牛乳 鶏肉 油揚げ	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 しめじ 小松菜	★ごはん 砂糖 米油 パン粉 でん粉 ごま油	790	31.1
9	月			利府町産米のごはん	煮込みおでん みそポテト 野菜のごま酢和え	さつま揚げ がんもどき ちくわ 昆布 うずらの卵 牛乳 みそ 油揚げ かつお節	だいこん にんじん こんにゃく もやし きゅうり	★ごはん 砂糖 じゃがいも でん粉 大豆油 ごま ごま油	895	28.5
10	火		お楽しみ献立	ソフトパン	鶏肉のマーマレードソース クリスマスサラダ コーンポタージュ セレクトデザート	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	みかん オレンジ 夏みかん ブロッコリー パプリカ 玉ねぎ にんじん コーン いちご	パン ジャム でん粉 マカロニ 米粉 バター ドレッシング じゃがいも シチュールウ 生クリーム チョコレート ケーキ ゼリー	754	34.2
11	水			利府町産米のごはん (のりふりかけ)	ぶりのみりん醤油焼き 豚肉とごぼうのしぐれ煮 旬野菜のみそ汁	ぶり かつお節 のり 豚肉 豆腐 牛乳 油揚げ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん ★ねぎ	★ごはん 米油 砂糖	826	35.1
12	木		はしを上手に使う日	米粉パン	カレーうどん 笹かまのゆかり揚げ 利府わかめの和えもの	鶏肉 なると 油揚げ 笹かまぼこ 牛乳 ★わかめ ツナ	玉ねぎ にんじん しいたけ ★ねぎ 赤しそ きゅうり コーン	パン 米粉 うどん カレールウ でん粉 小麦粉 砂糖 大豆油 ドレッシング	776	34.1
13	金			利府町産米のごはん	豚肉と玉ねぎの生姜炒め さつま汁 みかん	豚肉 油揚げ 豆腐 牛乳 みそ	生姜 玉ねぎ 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 米油 砂糖 でん粉 さつまいも	793	31.7
16	月	みやぎ水産の日	食育の日献立	利府町産米のごはん	さばのおろし竜田 かぼちゃのそぼろ煮 七運汁	さば 豚肉 牛乳 鶏肉 油揚げ	だいこん かぼちゃ こんにゃく にんじん しいたけ れんこん さやいんげん	★ごはん でん粉 大豆油 砂糖 米油 小麦粉	838	31.9
17	火			背割り コッペパン	スラッビージョー シーザー風サラダ マカロニクリームスープ	豚肉 鶏肉 レンズ豆 ハム 牛乳 ベーコン	玉ねぎ グリンピース トマト キャベツ にんじん きゅうり コーン ほうれん草	パン 米油 砂糖 パン粉 ドレッシング マカロニ シチュールウ 生クリーム	789	32.0
18	水			利府町産米のごはん	鶏肉のねぎソース ビーフン入り野菜炒め 白湯スープ	鶏肉 ベーコン 豚肉 牛乳 かまぼこ 豆腐	★ねぎ にんじん キャベツ 玉ねぎ パプリカ 小松菜 しいたけ はくさい コーン	★ごはん 砂糖 でん粉 ビーフン ごま油 ごま	803	34.2
19	木		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バゼ たまごと野菜のスープ	鶏肉 豚肉 ウインナー チーズ 牛乳 たまご	玉ねぎ りんご キャベツ にんじん パジル	パン 米油 砂糖 でん粉 じゃがいも バター	814	33.2
20	金			利府町産米のごはん	大豆入りジャージャー豆腐 かつのりサラダ ポテト館の手作りマラーカオ	生揚げ 豚肉 大豆 みそ ツナ かつお節 牛乳 のり 豆乳	にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ にら ★ねぎ だいこん きゅうり	★ごはん 砂糖 ごま油 でん粉 ドレッシング 小麦粉	936	31.6
23	月		終業式	よいお年をお迎えください						
月平均栄養価				エネルギー: 824cal たんぱく質: 32.2g 脂質: 26.4g 塩分: 3.2g 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、毎日忘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。 →→→

保護者の
皆様へ

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。

香小6年生のお弁当メニュー

管谷台小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「寒さに負けない! 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

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ょう。