



日	曜	給食がない学校	行事など	献立		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	月			利府町産米ごはん	さんまのしょうがに くきわかめともやしのあえもの せんたいふういもに	ふたにく とうふ あぶらあげ みそ さんま わかめ ハム	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが コーン もやし きゅうり	ごはん さといも さとう ごま ドレッシング	663	25.9
2	火	青小5年		げんえんソフトパン	やさいたっぷりしおラーメン あげきょうざ(2c) フルーツのゼリーあえ	ふたにく なると	もやし キャベツ たまねぎ にら にんじん コーン ねぎ パイン みかん りんご	パン ちゅうかめん こむぎこ でんぶん あぶら ゼリー	608	22.5
3	水			利府町産米ごはん	ソースカツ こんにゃくのおかかに しゅんやさいのみそしる	あぶらあげ みそ とりにく だいす かつおぶし	だいこん はくさい にんじん レモン たけのこ さやいんげん ねぎ	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら でんぶん さとう	606	24.7
4	木			しょくパン (ショコレートバター)	とりにくのとふっこソース ボテサラダ ラビオリースープ	ふたにく とりにく ハム	たまねぎ にんじん もやし しめじ りふなし りんご コーン きゅうり レモン	パン チョコレート こむぎこ パンこ さとう じゃがいも マヨネーズ	697	30.1
5	金			利府町産米ごはん	チキンカレー かいそうサラダ げんきヨーグルト	とりにく わかめ こんぶ とさかのり ヨーグルト かにふうみかまぼこ	たまねぎ にんじん にんにく りんご きゅうり コーン	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング	636	24.3
8	月	有機農業の日		利府町産米ごはん	さめのクリスピーハンバーグ はるさめサラダ ごまみそやさいスープ	ふたにく みそ もうかざめ だいす ハム	にんじん たまねぎ もやし コーン ねぎ きゅうり きくらげ	ごはん じゃがいも ごま コーンフラワー あぶら こむぎこ はるさめ	660	25.5
9	火	青小6年		ミルクパン	チーズふうソースインハンバーグ グリーンサラダ ミネストローネ	ワインナー レンズまめ とりにく ふたにく だいす かにふうみかまぼこ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり パプリカ	パン じゃがいも あぶら さとう でんぶん ドレッシング	645	25.2
10	水	食育の日		利府町産米ごはん	ぶりのてりやき ほうれんそうのツナあえ とってもなければじる	とりにく ぶり ツナ かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	588	29.2
11	木	はしを上手に使う日		こめこパン	みぞこみうどん チーズはんぺんフライ ブロッコリーのおかかあえ	ふたにく あぶらあげ みそ はんぺん チーズ たまご かつおぶし	はくさい にんじん ごぼう だいこん しめじ ブロッコリー	パン うどん パンこ コーンフラワー でんぶん あぶら さとう	625	27.9
12	金			利府町産米ごはん	マー婆ーとうふ やさいのこますあえ みかん	とうふ ふたにく みそ あぶらあげ かつおぶし	たけのこ しいたけ にんじん ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし みかん	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん ごま	572	23.1
15	月	お楽しみ給食		利府町産米ごはん	ポークハヤシシチュー クリスマスサラダ セレクトデザート	ふたにく とりにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく ブロッコリー パプリカ カリフラワー	ごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ ドレッシング デザート	628	21.7
16	火			ココアパン	しろみざかなのフライ パックタルタルソース カラフルボテのチーズに ジュリエンヌスープ	ベーコン ホキ ワインナー チーズ	えのきだけ にんじん たまねぎ キャベツ コーン えだまめ	パン パンこ こむぎこ あぶら タルタルソース じゃがいも バター	688	24.9
17	水	みやぎ水産の日		利府町産米ごはん	わふうチキンメンチカツ ごぼうのしぐれに りふちょうさんあかもくのみそしる	あかもく とうふ みそ あぶらあげ ふたにく とりにく だいす	たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう しょうが	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう	617	23.6
18	木			コッペパン	チキンナゲット(2c) オニオンサラダ キャロットかんのポタージュ	いんげんまめ とりにく チーズ だいす ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり パプリカ	パン じゃがいも あぶら ホワイトルウ こむぎこ バター でんぶん さとう ドレッシング コーンフラワー	618	27.1
19	金	三小特学		利府町産米ごはん	てりやきとりつくね きりぼしだいこんのにもの さつまじる	ふたにく あぶらあげ とうふ みそ とりにく ひじき	にんじん だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ さやいんげん	ごはん さつまいも パンこ でんぶん さとう あぶら	640	26.1
22	月	三小1・3・6年 しゃ小(特学有り) 青小(4年有り) 冬至		利府町産米ごはん	さめのゆすたつたあげ かぼちゃのそぼろあんかけ ななうんじる	もうかざめ とりにく	ゆず しょうが だいこん にんじん れんこん さやいんげん しいたけ かぼちゃ	ごはん でんぶん こむぎこ あぶら さとう	574	28.7
23	火									

月平均栄養価 エネルギー : 629Kcal たんぱく質 : 25.7g しつ : 20.3g えんぶん : 2.3g

- 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。
- 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は、代替飲料の麦茶を提供します。(別途申請が必要です。)
- 予定献立表には、主な使用食品を記載しています。※ **アレルゲン表示ではありません。**
- 予定献立表は、利府町ホームページにも掲載しています。
- 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」	
2025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」を心がけ、寒さに負けない元気なからだをつくりましょう。	

10日(水) 食育の日メニュー 「寒さに負けるな! 風邪予防献立」 <p>栄養バランスの整った給食をしっかりと食べて、風邪を予防しましょう。野菜に豊富に含まれるビタミンには、風邪や病気から体を守る働きがあります。また、具だくさんの「とってもけ汁」を食べると、心も体もホカホカ温まりますよ。</p>	11日(木) はしを上手に使う日 <p>今月のテーマは「麺類をすくう」です。2本のはしで麺をキャッチしながら「みそ煮込みうどん」を上手にすくって食べる練習をしましょう。</p>	15日(月) お楽しみセレクト給食 <p>デザートは、次の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!</p> <p>A: チョコレートケーキ B: 生クリーームロールケーキ C: いちごゼリー</p>	おいしく食べよう! 今月の地場産品 <p>太字の、米・あかもく・梨(すりおろし)は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。</p>
---	--	--	---

● ● ● 給食センターに寄せられる声の中から、よくいただく質問についてお答えします!

Q. 「減塩パン」とは、どんなパンですか？

答 塩分のとり過ぎにならないよう、配慮したパンです。



- ◆通常のコッペパンなどと比べて、塩分量を約半分に抑えたパンです。
- ◆宮城県民は、全国に比べて塩分を多くとっています。子どものうちから“うす味”に慣れ、「高血圧症」や「脳卒中」などの生活習慣病を予防するため、学校給食では、できる限り“減塩”を心がけています。
- ◆「味がうすいな」「食べづらいな」と感じる場合は、牛乳や他のおかず、スープなどと一緒に、交互に食べることをおすすめします。

