



令和7年度

12月分 よていこんだてひょう (小学校)



○みんなのお屋キャロット館○

☎ 356-7135

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 せんだいふういもに	 ぶたにく 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 あげぎょうざ(2こ) フルーツのゼリーあえ	 ぶたにく 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 だいず かつおぶし	だいこん はくさい にんじん レモン だけのこ 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			しよくパン (チョコレートパン)	とりにくのとぶっこソース ポテトサラダ ラビオリスープ	 ぶたにく とりにく ハム	たまねぎ にんじん もやし しめじ りんご 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 はるさめサラダ ごまみそやさいスープ	 ぶたにく みそ もうかざめ だいず 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	 ウインナー レンズまめ とりにく ぶたにく だいず 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 ドレッシング	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 とってなげじる	 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	みそにこみうどん チーズはんぺんフライ ブロッコリーのおかかあえ	 ぶたにく 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	マーボーとうふ やさしいごますあえ みかん	 とうふ ぶたにく 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	 ぶたにく 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 バックタルタルソース カラフルポテのチーズに ジュリエンスープ	 ベーコン ホキ ウインナー チーズ	えのきたけ 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 ぶたにく とりにく だいず	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(2こ) オニオンサラダ キャロットかんのポターージュ	 いんげんまめ とりにく チーズ だいず 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ものにもの さつまじる	 ぶたにく 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 さつまじり パンこ でんぶん さとう あぶら	640	26.1	
22	月	三小1・3・6年 しら小 (特学有り) 青小(4年有り)	 とうじ 冬至	利府町産米 ごはん	さめのゆずたつたあげ 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	しょうぎょうしき 終業式									
月平均栄養価			エネルギー : 629Kcal たんぱくしつ : 25.7g ししつ : 20.3g えんぶん : 2.3g								
			<ul style="list-style-type: none">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。※アレルギー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。								
			利府町学校給食予定献立表 								
											

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」

栄養バランスの整った給食をしっかり食べて、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「とってなげ汁」
を食べると、心も体もポカポカ温まりますよ。

11日(木)
はしを上手に使う日

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「みぞ煮
込みうどん」を上手にすくって食べる練習を
しましょう。

15日(月)
お楽しみセレクト給食

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!

A: チョコレートケーキ
B: 生クリームロールケーキ
C: いちごゼリー

おいしく食べよう!
今月の地場産品

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。

●●● 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?
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。