

令和7年度

## 12月分 予定献立表

(中学校)



〇みんなのお屋キャロット館〇

☎: 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	さんまのしょうが煮 筈わかめともやしの和え物 仙台風いも煮	 ぶた肉 豆腐  油揚げ みそ さんま わかめ ハム	ごぼう 大根 にんじん ねぎ しょうが コーン もやし きゅうり	 ごはん 里いも 砂糖 ごま ドレッシング	863	31.2	
2	火		減塩 ソフトパン	野菜たっぷり塩ラーメン 揚げぎょうざ(3個) フルーツのゼリー和え	 ぶた肉 なると	もやし キャベツ 玉ねぎ にら にんじん コーン ねぎ パイン みかん りんご	パン 中華麺 小麦粉 でんぷん 油 ゼリー		805	28.8	
3	水		利府町産米ごはん	ソースカツ こんにゃくのおかか煮 旬野菜のみそ汁	 油揚げ みそ  とり肉 大豆 かつお節	大根 白菜 にんじん ねぎ レモン だけのこ さやいんげん	 ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 油 でんぷん 砂糖	898	37.6		
4	木		食パン (チョコレートパン)	とり肉のとぶっ子ソース ポテトサラダ ラビオリスープ	 ぶた肉 とり肉 ハム	玉ねぎ にんじん もやし しめじ 利府梨 りんご きゅうり コーン レモン	パン チョコレート 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	867	37.0		
5	金		利府町産米ごはん	チキンカレー 海藻サラダ 元気ヨーグルト	 とり肉 わかめ 昆布 とさかのり ヨーグルト かに風味かまぼこ	玉ねぎ 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 油 カレールウ ドレッシング	838	29.8		
8	月		利府町産米ごはん	さめのクリスマスビー 春雨サラダ ごまみそ野菜スープ 角チーズ	 ぶた肉 みそ もろかざめ 大豆 ハム チーズ	にんじん 玉ねぎ 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 油 小麦粉 春雨	901	32.4		
9	火		ミルクパン	チーズ風ソースインハンバーグ グリーンサラダ ミネストローネ	 ウィナー レンズ豆  とり肉 ぶた肉 大豆 かに風味かまぼこ	玉ねぎ 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 油 砂糖 でんぷん ドレッシング	819	30.6		
10	水		利府町産米ごはん	ぶりの照り焼き  ほうれん草のツナ和え とってなげ汁	 とり肉 ぶり ツナ かつお節	大根 にんじん ごぼう しいたけ ねぎ ほうれん草 もやし	 ごはん 小麦粉 でんぷん 砂糖	782	36.4		
11	木		米粉パン	みそ煮込みうどん チーズはんぺんフライ ブロッコリーのおかか和え	 ぶた肉 油揚げ  みそ はんぺん チーズ 卵 かつお節	白菜 にんじん ごぼう 大根 しめじ ブロッコリー	パン うどん パン粉 コーンフラワー でんぷん 油 砂糖	777	34.6		
12	金		利府町産米ごはん	マーボー豆腐 野菜のごま酢和え みかん	 豆腐 ぶた肉 みそ 油揚げ かつお節	だけのこ 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 ごま油 砂糖 でんぷん ごま	764	28.8		
15	月		利府町産米ごはん	ボ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	 ぶた肉 とり肉 チーズ	玉ねぎ 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 油 ハヤシルフ ドレッシング デザート	825	27.2		
16	火		ココアパン	白身魚のフライ バックタルタルソース カラフルポテトのチーズ煮 ジュリエンスープ	 ベーコン ホキ ウィンナー チーズ	えのきだけ にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン 枝豆	パン パン粉 小麦粉 油 タルタルソース じゃがいも バター	863	30.4		
17	水		利府町産米ごはん	和風チキンメンチカツ ごぼうのしくれ煮 利府町産あかもくのみそ汁	 あかもく 豆腐 みそ  油揚げ ぶた肉 とり肉 大豆	玉ねぎ 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 パン粉 小麦粉 油 砂糖	850	30.9		
18	木		コッペパン	チキンナゲット(2個) オニオンサラダ キャロット館のポタージュ	 いんげん豆 とり肉 チーズ 大豆 ツナ	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり パプリカ	パン じゃがいも 油 ホワイトルーフ 小麦粉 バター でんぷん 砂糖 ドレッシング コーンフラワー	766	32.6		
19	金		利府町産米ごはん	照り焼きとりつくね 切り干し大根の煮物 さつま汁	 ぶた肉 油揚げ  豆腐 みそ とり肉 ひじき	にんじん 大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ さやいんげん	 ごはん さつまいも パン粉 でんぷん 砂糖 油	825	31.1		
22	月		利府町産米ごはん	さめのゆず竜田揚げ かぼちゃのそぼろあんかけ 七運汁	 もろかざめ とり肉	ゆず しょうが 大根 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 でんぷん 小麦粉 油 砂糖	749	34.3		
23	火										
月平均栄養価		エネルギー : 825Kcal たんぱく質 : 32.1g 脂質 : 24.1g 塩分 : 2.9g									
		<div>・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。</div> <div>・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。)</div> <div>・予定献立表には、主な使用食品を記載しています。※ <b>アレルギー表示ではありません。</b></div> <div>・予定献立表は、利府町ホームページにも掲載しています。</div> <div>・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。</div>									
		<div>利府町学校給食予定献立表</div> 									

・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。



## 12月 今月の給食目標・・・「寒さに負けない食事しよう」

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、塩分量を約半分を抑えたパンです。  
◆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」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。