

12月分 予定献立表

(中学校)



○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 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂肪 g
				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)	
1	月			利府町産米 ごはん	さんまのしょうが煮 茎わかめともやしの和え物 仙台風いも煮	ふた肉 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 揚げきょうざ(3個) フルーツゼリー和え	ふた肉 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 でんぶん 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 旬野菜のみぞ汁	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 でんぶん 砂糖	898 37.6
4	木			食パン (チョコレート)	とり肉のとろっ子ソース ポテトサラダ ラビオリースープ	ふた肉 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		有機農業の日	利府町産米 ごはん	さめのクリスピ― 春雨サラダ ごまみぞ野菜スープ 角チーズ	ふた肉 みそ もうかさめ 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	ワインナー レンズ豆 とり肉 ふた肉 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 バブリカ	パン じゃがいも 油 砂糖 でんぶん 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 ネギ ほうれん草 もやし	ごはん 小麦粉 でんぶん 砂糖	782 36.4
11	木		はしを上手に使う日	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	ふた肉 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 でんぶん 油 砂糖	777 34.6
12	金			利府町産米 ごはん	マー婆ー豆腐 野菜のごま酢和え みかん	豆腐 ふた肉 みそ 油揚げ かつお節	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 ごま油 砂糖 でんぶん ごま	764 28.8
15	月		お楽しみ給食	利府町産米 ごはん	ホークハヤシチュー クリスマスサラダ セレクトデザート	ふた肉 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 バブリカ カリフラワー	ごはん じゃがいも 油 ハヤシルウ 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 パ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 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		みやぎ 水産の日	利府町産米 ごはん	和風チキンメンチカツ ごぼうのしぐれ煮 利府町産あかもくのみぞ汁	あかもく 豆腐 みそ 油揚げ ふた肉 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 キャロット館のボタージュ	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 バブリカ	パン じゃがいも 油 ホワイトルウ 小麦粉 バター でんぶん 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	ふた肉 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 でんぶん 砂糖 油	825 31.1
22	月		冬至	利府町産米 ごはん	さめのゆず畠揚げ かぼちゃのそぼろあんかけ 七運汁	もうかさめ 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 でんぶん 小麦粉 油 砂糖	749 34.3
23	火							終業式	
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					

- 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。

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が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「とてなげ汁」

を食べるべし、心も体もボリューム満ちますよ。


11日(木) はしを上手に使う日

今月のテーマは「細類をすくう」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てましょう。

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: 生クリーミールードケーキ

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？

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、交々食べることをおおすすめします。

