



## 12月分 よていこんだてひょう

(小学校)

○みんなのお屋ポテト館○

☎: 349-0588

日	曜	給食がない学校	行事など	献立名		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 (味や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月			利府町産米 ごはん	さばのおろしたた ほねにちゅうい!	とうふ あぶらあげ みそ さば とりにく	なめこ だいこん ねぎ キャベツ コーン きゅうり	ごはん でんぶん あぶら さとう ドレッシング	644	26.0
2	火			せわり コッペパン	ソースやきそば にくしゅうまい(2c) フルーツポンチ	ふたにく とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし たけのこ しいたけ ピーマン みかん しょうが りんご バイン レモン	パン ちゅうかめん あぶら パンこ こむぎこ さとう ゼリー	665	25.1
3	水			利府町産米 ごはん	ピビンバ(にくいため) ピビンバ(ナマル) わかめたっぷりスープ かくチーズ	わかめ とうふ なると ふたにく みそ チーズ	えのきだけ ねぎ たけのこ もやし しょうが にんにく こまつな にんじん	ごはん ごまあぶら さとう ドレッシング	600	28.3
4	木	二小		しょくパン (チョコクリーム)	マカロニクリームスープ カントリーサラダ はなみかん	ベーコン ハム	にんじん たまねぎ コーン きゅうり ブロッコリー みかん	パン チョコクリーム あぶら なまクリーム マカロニ じゃがいも ドレッシング	627	20.9
5	金	二小6年 菅小6年		利府町産米 ごはん	リースカツ かつのりサラダ さつまじる	あぶらあげ とうふ みそ とりにく ツナ のり かつおぶし	だいこん にんじん はくさい ねぎ しめじ きゅうり レモン	ごはん さつまいも パンこ あぶら さとう ドレッシング	648	24.2
8	月			利府町産米 ごはん	てりやきとりつくね じゃがいものにくみそあえ せんべいじる	とりにく こおりどうふ なると ひじき ふたにく みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきだけ たまねぎ しょうが えだまめ	ごはん こむぎこ パンこ さとう でんぶん じゃがいも あぶら	682	29.1
9	火			バター ロールパン	しろみさかなフライ(タルタルソース) カラフルサラダ オニオンスープ	ベーコン ホキ とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー カリフラワー コーン パブリカ	パン オリーブオイル パンこ こむぎこ あぶら タルタルソース ドレッシング	663	24.2
10	水			利府町産米 わかめごはん	さんまのしょうがに ほねにちゅうい! こんにゃくのおかかは とんじる	ふたにく あぶらあげ みそ とうふ さんま とりにく ささかまぼこ かつおぶし わかめ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが たけのこ さやいんげん	ごはん さといも あぶら さとう	609	27.9
11	木			ココアパン	チーズふうソースインハンバーグ ブロッコリーのツナマヨサラダ ABCスープ	ベーコン とりにく ふたにく ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー コーン きゅうり	パン マカロニ マヨネーズ	666	25.4
12	金			利府町産米 ごはん	ぶたキムチいため わかめのチャレギサラダ ぱいたんスープ	なると うずらのたまご ふたにく みそ わかめ のり	にんじん しいたけ こまつな にら もやし しょうが にんにく はくさい たけのこ キャベツ きゅうり	ごはん はるさめ ごまあぶら さとう ドレッシング	594	24.4
15	月	菅小5年		利府町産米 ごはん	ぶりのてりやき ほねにちゅうい! ひじきとだいすのいり しゅんやさいのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ ぶり ひじき さつまあげ だいす	だいこん にんじん ねぎ えだまめ	ごはん あぶら さとう	597	25.3
16	火		お楽しみ 給食	ミルクパン	チキンナゲット(2c) クリスマスサラダ ミネストローネ セレクトデザート(※)	ワインナー とりにく しろいんげんまめ チーズ	たまねぎ にんじん かぶ にんにく トマト ブロッコリー パブリカ	パン あぶら さとう ドレッシング デザート こむぎこ	A725 B768 C702 下記参照	A264 B266 C255 下記参照
17	水	二小		利府町産米 ごはん	とりにくのとふっこソース キャベツのごまあぶらサラダ たまごとやさいのスープ	とうふ とりにく たまご ハム	はくさい たまねぎ にんじん りふなし キャベツ コーン きゅうり	ごはん でんぶん さとう ドレッシング	561	27.4
18	木	菅小5年	はしを 使う日	米粉パン	さんさいうどん かぼちゃひきにくフライ ブロッコリーのおかかあえ	とうふ とりにく あぶらあげ ふたにく かつおぶし	にんじん わらび みずな えのきだけ うど なめこ たけのこ ねぎ かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー	パン うどん パンこ	582	27.0
19	金			利府町産米 ごはん	ボクシュー シーザーふうサラダ ヨーグルト	ふたにく ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく キャベツ コーン きゅうり	ごはん じゃがいも あぶら さとう ドレッシング プラウンルウ	677	23.7
22	月	菅小	令和7年 1月 誕生日 記念(うじょう) 祝立	利府町産米 ごはん	モーカゆすたつた かぼちゃのそぼろに ななうんじる	とうふ とりにく あぶらあげ さめ ふたにく	だいこん にんじん しいたけ れんこん さやいんげん ゆず かぼちゃ	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さとう	597	27.9
23	火	二小1年 菅小		げんえん ソフトパン	えびカツ グリーンサラダ しろはなまめのポタージュ	ベーコン チーズ しろいんげんまめ えび	たまねぎ にんじん バセリ きゅうり キャベツ アスパラガス コーン	パン ジャガいも バター なまクリーム パンこ あぶら ドレッシング	676	23.9

月平均栄養価

エネルギー : 636 Kcal

たんぱく質 : 25.7 g

しつ : 21.7 g

えんぶん : 2.4 g

・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」を心掛け、寒さに負けない元気なからだをつくりましょう。

16日(火)  
お楽しみ給食デザートは、右の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

18日(木)  
はしを上手に使う日今月のテーマは「麺類をくつこう」です。  
2本のはしで麺をキャッチしながら、  
上手に麺をくつって食べる練習を  
しましょう。22日(月) 食育の日メニュー  
「寒さに負けない! 風邪予防献立」栄養バランスのとれた給食をしっかり食べて、風邪を予  
防しましょう。「かぼちゃ」に含まれるビタミンには、風  
邪や病気から体を守ってくれる働きがあります。また、  
「七運汁」を食べて体を温めましょう。  
また、この日は冬至(とうじ)です。冬至の日にかぼ  
ちゃを食べ、ゆずを浮かべたお風呂に入ると「風邪をひか  
ない」「病気にならない」と言われています。

今月の地場産品

米・梨(りりょうじ)は、新鮮でおいしい  
利府町産を使用する予定です。  
野菜や肉、大豆、牛乳、小麦粉などは、お  
もに国産品を使用しています。また、できる  
だけ宮城県産の食材を使用するよう心がけて  
います。

● ● ● 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」は「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。

