

12月分 予定献立表

(中学校)



○みんなのお屋ボテト館○

☎: 349-0588

日	曜	給食がない学年	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 (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	さばのおろし竜田 <small>骨に注意!</small> キャベツとささみの和え物 なめこのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ さば とり肉	なめこ 大根 ねぎ キャベツ コーン きゅうり	ごはん でん粉 油 砂糖 ドレッシング	824	30.9
2	火			背割り コッペパン	ソース焼きそば 肉しうまい(3個) フルーツポンチ	豚肉 とり肉	玉ねぎ 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 中華麺 油 パン粉 小麦粉 砂糖 ゼリー	872	32.6
3	水			利府町産米 ごはん	ビビンバ(肉炒め) ビビンバ(ナムル) わかめたっぷりスープ 角チーズ	わかめ 豆腐 なると 豚肉 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 小松菜 にんじん	ごはん ごま油 砂糖 ドレッシング	794	35.1
4	木			食パン (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 花みかん	ベーコン ハム	にんじん 玉ねぎ コーン きゅうり プロッコリー みかん	パン チョコクリーム 油 生クリーム マカロニ じゃがいも ドレッシング	776	25.5
5	金			利府町産米 ごはん	ソースカツ かつのりサラダ さつまつ	油揚げ 豆腐 みそ とり肉 ツナ のり かつお節	大根 にんじん 白菜 ねぎ しめじ きゅうり レモン	ごはん さつまいも パン粉 油 砂糖 ドレッシング	890	31.5
8	月			利府町産米 ごはん	照り焼きとりつくね じゃがいもの肉みそ和え せんべい汁	凍り豆腐 なると みそ とり肉 ひじき 豚肉	大根 にんじん ごぼう ねぎ えのきだけ 玉ねぎ しょうが 枝豆	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 油	878	35.2
9	火			バター ロールパン	白身魚フライ(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 とり肉	玉ねぎ にんじん キャベツ プロッコリー カリフラワー コーン パブリカ	パン オリーブオイル パン粉 小麦粉 油 タルタルソース ドレッシング	827	30.1
10	水			利府町産米 わかめごはん	さんまのしょが煮 <small>骨に注意!</small> こんにゃくのおかか煮 豚汁	豚肉 油揚げ みそ 豆腐 さんま とり肉 笠がまほこ かつお節 わかめ	大根 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 里芋 油 砂糖	797	33.6
11	木			ココアパン	チーズ風ソースインハンバーグ プロッコリーのツナマヨサラダ ABCスープ	ベーコン とり肉 豚肉 ツナ	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり プロッコリー コーン	パン マカロニ マヨネーズ	840	32.1
12	金			利府町産米 ごはん	豚キムチ炒め わかめの炒夷ギサラダ 白湯(ぱいとう)スープ	なると うすらの卵 豚肉 みそ わかめ のり	にんじん しいたけ 小松菜 にら もやし しょうが にんにく 白菜 たけのこ キャベツ きゅうり	ごはん 春雨 ごま油 砂糖 ドレッシング	800	30.6
15	月			利府町産米 ごはん	ぶりの照り焼き <small>骨に注意!</small> ひじきと大豆の炒り煮 旬野菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ ぶり ひじき さつま揚げ 大豆	大根 にんじん ねぎ 枝豆	ごはん 油 砂糖	812	33.5
16	火			ミルクパン	チキンナゲット(2個) 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 とり肉 白いんげん豆 チーズ	玉ねぎ にんじん かぶ にんにく トマト プロッコリー パブリカ	パン 油 砂糖 小麦粉 ドレッシング デザート	A886 B929 C874 下記参照	A31.1 B31.3 C30.2 下記参照
17	水			利府町産米 ごはん	とり肉のとろっ子ソース キャベツのごまドレサラダ 卵と野菜のスープ	とり肉 卵 ハム	白菜 玉ねぎ にんじん 利府梨 キャベツ コーン きゅうり	ごはん でん粉 砂糖 ドレッシング	754	34.3
18	木			米粉パン	山菜うどん かぼちゃひき肉フライ プロッコリーのおかか和え	とり肉 油揚げ 豚肉 かつお節	にんじん わらび 水菜 えのきだけ うど なめこ たけのこ ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ プロッコリー	パン うどん パン粉	735	33.7
19	金			利府町産米 ごはん	ポークシチュー シーザー風サラダ ヨーグルト	豚肉 ハム ヨーグルト	玉ねぎ 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 油 砂糖 ドレッシング プラウンルウ	876	27.3
22	月			利府町産米 ごはん	モーカゆず竜田 かぼちゃのそぼろ煮 七運汁	とり肉 油揚げ さめ 豚肉	大根 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 小麦粉 でん粉 油 砂糖	781	31.6
23	火									

月平均栄養価

エネルギー : 821 Kcal たんぱく質 : 31.8g 脂質 : 25.2g 塩分 : 3.0g

- 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

18日(木)

はしを上手に使う日

22日(月)

食育の日メニュー
「寒さに負けない! 国府予防立会」

今日の地場産品

16日(火) お楽しみ給食

18日(木) はしを上手に使う日

22日(月) 食育の日メニュー
「寒さに負けない! 国府予防立会」

今日の地場産品

16日(火)

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

今日のテーマは「麺類をくくう」です。
2本のはしで麺をキャッチしながら、
上手に麺をくくって食べる練習を
しましょう。



22日(月)

食育の日メニュー
「寒さに負けない! 国府予防立会」

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
ちゃんを食べ、ゆずを浮かべてお風呂に入ると「風邪をひかない」「病気にならない」と言われています。



利府町学校給食予定献立表



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、全国に比べ塩分を多くとっています。子どもたちから“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おすすめします。

