

小学校	立町小 片平丁小 上杉山通小
ブロック	通町小 荒巻小 台原小
校	北仙台小 荒町小



12月のよていこんだてひょう

こんげつ もくひょう さむ ま しよくじ
=今月の目標= 寒さに負けない食事をしよう



日	曜日	こんだてめい	おもなしよくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか			
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちようしをととのえるのもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	しつ (g)	しよくじ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ				
1	月	よこわりまるパン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースかけ ふゆやさいのポトフ ★フルーツポンチ 旬の食材 だいこん・かぶ・はくさい	パン パター さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく クリーム ウイナーソーセージ	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム にんじん だいこん かぶ はくさい パセリ よなし パインアップル みかん もも	592	21.8	22.3	2.5
2	火	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン チャプチェ くきわかめとたまごのスープ オレンジ	ごはん でんぷん こめあぶら ごまあぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ たまご とうふ ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ えのきたけ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ たけのこ もやし オレンジ	624	26.7	17.1	2.7
3	水	ごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ すきやき そくせきづけ ヨーグルト 旬の食材 ねぎ	ごはん でんぷん さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく とうふ ヨーグルト	しょうが にんじん はくさい えのきたけ ねぎ だいこん きゅうり	645	27.7	16.4	2.3
4	木	★メロンパン 牛乳 ★みそラーメン(ちゅうかめん スープ) だいたいのサラダ	パン ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご みそ だいたい	にんじん もやし とうもろこし にんにく キャベツ きゅうり	588	20.9	23.4	2.7
5	金	ごはん 牛乳 まぐろのオーロラスソースかけ ひじきのいために ぶたじる りんご 旬のくだもの りんご	ごはん でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう まぐろ ぶたにく とうふ みそ ひじき だいたい あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ りんご	644	27.6	16.3	2.9
8	月	小こめこパン 牛乳 スパゲッティミラネーズ わかさぎフリッター(2ほん) アーモンドコールスロー	パン こめこ こむぎこ でんぷん パンこ こめあぶら スパゲッティ オリーブゆ アーモンド	ぎゅうにゅう わかさぎ ベーコン チーズ	にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	562	21.6	23.0	2.5
9	火	ごはん 牛乳 ぶたにくのこうみやき わかめのしょうがええ なまあげとじゃがいものみそしる 旬の食材 こまつな	ごはん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ わかめ	しょうが にんにく ねぎ こまつな しめじ きゅうり	602	23.2	19.6	2.2
10	水	＜ 12月22日 冬至にちなんで献立 ＞ ぎゅうどん(ごはん ぎゅうどんのぐ) 牛乳 のっぺいじる とじかぼちゃ みかん 旬のくだもの みかん	ごはん こめあぶら さとう じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう あずき とうふ ぎゅうにく	かぼちゃ にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ しょうが みかん	660	20.0	15.1	2.0
11	木	ココアパン 牛乳 スパイシービーンズ こまつなのサラダ クラムチャウダー	パン でんぷん こめあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう だいたい あさり チーズ だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ	605	24.0	24.9	2.5
12	金	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき あぶらふとじゃがいものにも しそあえ	ごはん あぶらふと じゃがいも こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう さわら みそ	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり しそ	592	23.5	14.9	1.8
15	月	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 あげミートボール(2こくらい) やさいのトマトに とうにゅうクリームスープ パインアップルのかんづめ	パン ジャム パンこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	たまねぎ しょうが えだまめ にんじん マッシュルーム トマト パインアップル	651	25.9	23.6	2.4
16	火	むぎごはん 牛乳 えびフリッター(2こくらい) ★ポークカレー ★かいそうサラダ オレンジ	おむぎごはん こむぎこ でんぷん パンこ こめあぶら じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう えび ぶたにく チーズ わかめ くきわかめ ふのり こんぶ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり きくらげ オレンジ	660	20.1	22.3	2.6
17	水	ごはん 牛乳 むししゅうまい(2こ) だいこんのちゅうかあえ うずらたまごとわかめのスープ	ごはん パンこ でんぷん さとう こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ うずらたまご とうふ	たまねぎ しょうが もやし にんじん だいこん きゅうり	561	18.5	15.9	2.1
18	木	よこわりまるパン 牛乳 ホキフライ(ソース) チンゲンサイとコーンのソテー コンソメスープ フルーツヨーグルト	パン パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ヨーグルト	にんじん マッシュルーム セロリー チンゲンサイ とうもろこし いちご	583	24.3	19.1	2.7
19	金	ごはん ふりかけ 牛乳 きびなごのからあげ おでん あまずあえ りんご	ごはん ごま じゃがいも でんぷん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう だいたい のり きびなご やさいいりきつまあげ うずらたまご がんもどき こんぶ	かぼちゃ にんじん だいこん はくさい りんご	618	22.3	17.4	2.3
22	月	しよくパン はちみつ 牛乳 とりにくのマスタードやき ほうれんそうサラダ ミネストローネ 旬の食材 ほうれんそう	パン はちみつ じゃがいも オリーブゆ アーモンド こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいたい	にんじん キャベツ セロリー トマト にんにく ほうれんそう とうもろこし	560	23.8	18.5	2.6
23	火	ごはん 牛乳 さめのごまだれかけ きりぼしだいこんのいために さといもとゆきなのみそしる 旬の食材 ゆきな	ごはん でんぷん さとう こめあぶら ごま ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう さめ とうふ みそ あぶらあげ	しょうが ゆきな しめじ ねぎ きりぼしだいこん にんじん	587	23.7	15.4	2.8

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印の日は、スプーンもあつたほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。
※太字の食材は、宮城県の特産品や宮城県産または仙台市産を使用する予定の食材です。

冬の食生活
体調をくずした時の食事

寒さや疲れ、栄養不足などによって、かぜや病気にかかりやすくなります。
手洗い、うがい、十分なすいみん、バランスの良い食事などで健康な体を作り、
元気に過ごしましょう。
体調をくずした時におすすめの食事を症状別に紹介します。

せき・のどの痛み
のどに刺激を与えないために
辛いものやすっぱいもの、しょっぱいものはさけ
ましょう。粘膜の健康維持を助けるビタミンAや
ビタミンCを多く含む果物や野菜などをとるよう
に意識しましょう。

発熱・寒気
発熱すると水分とエネルギーがたたくさん
消費されるので、しっかり補うことを
心がけましょう。うどんやおかゆ、
果物やゼリーなど食べやすいもの
から栄養をとるようにしましょう。

下痢・嘔吐・お腹の調子が悪い
体の水分が失われていくので、
こまめな水分補給が必要です。
食べられるようなら、消化の
良いスープやおかゆなどを
食べましょう。

令和6年度学校給食標語優秀賞

和洋中 給食タイム 美味の旅

仙台市立小学校 児童



☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆