



12月の予定献立表



=今月の目標= 寒さに負けない食事をしよう

日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	月	ごはん 牛乳 さめのごまだれかけ 油ふとじゃがいもの煮物 小松菜の仙台みそ和え オレンジ	さめ	みそ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ オレンジ	ごはん でん粉 砂糖 油ふ	米油 ごま ごま油	735	25.1	15.8	2.9
2	火	ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き もやしときゅうりの塩ナムル 韓国風スープ	豚肉	ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん	しょうが にんにく だいこん しめじ ねぎ もやし きゅうり	ごはん 砂糖 はるさめ	ごま油	768	26.9	25.6	2.5
3	水	コッペパン みかんジャム 牛乳 肉だんごのトマト煮 コンソメスープ パインアップル缶	鶏肉	ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ セロリー とうもろこし マッシュルーム パインアップル	パン ジャム パン粉 じゃがいも	米油	703	26.0	23.0	3.4
4	木	麦ごはん 牛乳 ★ポークカレー 白花豆コロッケ ★海藻サラダ	いんげんまめ	豚肉	牛乳 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 にんにく しょうが だいこん きゅうり きくらげ	大麦 ごはん じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	バター 米油 ごま油	812	23.1	22.9	3.0
5	金	★メロンパン 牛乳 ★みそラーメン(中華めん スープ) 大豆のサラダ ヨーグルト	鶏卵	豚肉 うずら卵 みそ 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	もやし にんにく キャベツ きゅうり	パン 中華めん 砂糖	ごま油 米油	807	28.2	29.5	3.3
8	月	ごはん 牛乳 まぐろのオーロラソースかけ ひじきの炒め煮 豚汁 りんご	まぐろ	豚肉 豆腐 みそ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ りんご	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	766	30.6	17.8	3.1
9	火	ごはん ふりかけ 牛乳 赤魚のたつた揚げ すきやき おひたし	大豆	あかうお 牛肉 豆腐	のり 牛乳	かぼちゃ にんじん ごまつな	しょうが はくさい えのきたけ ねぎ もやし	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖	ごま 米油	730	28.9	18.1	2.5
10	水	横割り丸パン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースかけ 冬野菜のポトフ ★フルーツポンチ	鶏肉	豚肉 ウイナーソーセージ	牛乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム だいこん かぶ 洋なし パインアップル みかん もも	パン じゃがいも 砂糖	バター	835	31.3	30.6	3.8
11	木	ごはん 牛乳 ★ヤニヨムチキン チャプチェ うずら卵とわかめのスープ みかん	鶏肉	うずら卵 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 乾しいたけ たけのこ もやし みかん	ごはん でん粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま油	807	32.0	20.0	3.0
12	金	小減塩ソフトパン 牛乳 スパゲッティミラネーズ ししゃもフライ(2本・ソース) コールスロー	ベーコン		牛乳 ししゃも 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 とうもろこし	パン パン粉 でん粉 小麦粉 スパゲッティ 砂糖	米油 オリーブ油	716	26.0	26.1	3.2
15	月	ごはん 牛乳 ぶりのみそ漬焼き おでん ごま和え	ぶり	みそ 野菜入りさつまあげ うずら卵 がんもどき	牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな	だいこん もやし	ごはん 砂糖	ごま	816	32.3	24.7	3.2
16	火	≪ 12月22日 冬至にちなんだ献立 ≫ 牛丼(ごはん 牛丼の具) 牛乳 のっぺい汁 冬至かぼちゃ 大豆入り小魚	大豆	あずき 豆腐 牛肉	牛乳 かたくいわし あおのり	かぼちゃ にんじん	ごぼう 乾しいたけ ねぎ しょうが	ごはん 砂糖 じゃがいも でん粉	ごま 米油	811	28.2	18.6	2.3
17	水	コッペパン いちごジャム 牛乳 わかさぎフリッター(3本くらい) ハヤシチュー 小松菜のサラダ オレンジ	豚肉		牛乳 わかさぎ チーズ	にんじん ごまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ オレンジ	パン ジャム 小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	米油	807	26.5	31.0	3.6
18	木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ごま入り即席漬け さといもとゆきなのみそ汁	さば	豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ゆきな にんじん	しめじ ねぎ だいこん きゅうり	ごはん さといも	ごま	776	26.6	26.4	3.0
19	金	横割り丸パン 牛乳 ヒレカツ(ソース) ジャーマンポテト 豆乳クリームスープ フルーツヨーグルト	豚肉	鶏肉 豆乳 ウイナーソーセージ	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ マッシュルーム にんにく いちご	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも	米油	853	36.4	27.7	3.5
22	月	ごはん 牛乳 さけの薬味ソースかけ 大根の中華和え くきわかめと卵のスープ みかん	さけ	鶏卵 豆腐	牛乳 くきわかめ	にんじん	ねぎ レモン えのきたけ だいこん きゅうり みかん	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油	744	27.4	18.5	3.2
23	火	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 さわらの西京焼き はくさいの甘酢和え 沢煮椀	さわら	みそ 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ はくさい きゅうり	ごはん 砂糖	ごま 米油	705	27.9	16.8	2.5

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印の日は、スプーンもあっ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

せき・のどの痛み
のどに刺激を与えないために、辛味のあるものや酸味、塩味が強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
胃腸が弱り脱水になりやすいので、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

給食で 学び頼る 旬の幸

仙台市立中学校 生徒

★マークがついたものがリクエスト献立です。お楽しみに!

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆