

# 12月のよていこんだてひょう



仙台市南吉成学校給食センター

小学校ブロック 西中田小, 住吉台小, 福岡小, 館小, 長命ヶ丘小, 根白石小, 北中山小, 桜丘小, 寺岡小, 南中山小



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			エネルギー (kcal)	たんぱくしゆつ (g)	しゆつ (g)	しょうじょうりよう (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ				
1	月	<b>★しゆんのやさい はくさい★</b> げんえんソフトパン 牛乳 とりにくのバジルやき コロコロサラダ はくさいのクリームに	パン さとう じゃがいも こめあぶら	牛乳 とりにく チーズ だっしふんにゆう だいず	にんにく にんじん はくさい たまねぎ きゅうり れんこん	600	27.1	19.8	2.1
2	火	<b>★しゆんのやさい ほうれんそう★</b> ごはん のりのつくだに 牛乳 わかさぎのてんぷら(2ほん) ほうれんそうのごまあえ こじる	ごはん こむぎこ こめあぶら じゃがいも ごま さとう でんぶん はちみつ	牛乳 のり わかさぎ だいず こおりどうふ みそ ひとえぐさ	にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう キャベツ	561	18.2	15.1	1.8
3	水	<b>★しゆんのやさい かぶ★</b> よこわりまるパン 牛乳 ホキフライ(ソース) かぶのスープ アーモンドいりスイートポテト	パン こむぎこ パンこ こめあぶら さつまいも アーモンド パター さとう でんぶん	牛乳 ホキ ベーコン クリーム	かぶ にんじん キャベツ たまねぎ セロリー	597	22.7	18.7	2.5
4	木	<b>★しゆんのくだもの みかん★</b> ごはん 牛乳 なまあげのみそだれかけ(2こ) だいこんのちゅうかつけ ワンタンスープ みかん	ごはん でんぶん さとう こむぎこ ごまあぶら	牛乳 なまあげ みそ ぶたにく こんぶ	にんじん チンゲンサイ もやし ねぎ しょうが だいこん きゅうり みかん	572	19.3	14.4	1.9
5	金	<b>《カレーにうずらたまごをトッピングしてたべよう!》</b> むぎごはん 牛乳 あじつけうずらたまご(2~3こ) ポークカレー ひじきサラダ	おおむぎ ごはん じゃがいも さとう こめあぶら ごまあぶら	牛乳 うずらたまご ぶたにく チーズ ひじき	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ れんこん	611	19.0	17.5	2.4
8	月	<b>《フランスのりょうりをあじわおう!》</b> こめこフォカッチャ 牛乳 ぶたにくのロベールソースかけ ポテトソテー ジュリアンスープ オレンジ	パン こめこ こめあぶら さとう じゃがいも	牛乳 ぶたにく ベーコン	たまねぎ トマト キャベツ にんじん えのきたけ とうもろこし パセリ オレンジ	566	26.4	21.2	2.9
9	火	<b>★しゆんのやさい ゆきな★</b> ごはん 牛乳 にくだんごのてりやきソースかけ(3こ) ごぼうサラダ ゆきなとあぶらあげのみそしる	ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも ごま	牛乳 ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ だいず	たまねぎ にんにく しょうが ゆきな だいこん ねぎ ごぼう にんじん とうもろこし きゅうり	651	20.7	22.1	2.2
10	水	<b>★しゆんのやさいをつかって~ふゆやさいのポトフ★</b> しよくパン スライスチーズ 牛乳 ししゃもフリッター コールスロー ふゆやさいのポトフ	パン こむぎこ こめあぶら じゃがいも でんぶん	牛乳 チーズ ししゃも とりにく	にんじん れんこん だいこん ねぎ パセリ きゅうり キャベツ	590	23.6	24.2	3.0
11	木	ごはん 牛乳 ささかまぼこのしょうがに ひじきのいために りきゅうじる	ごはん さとう ごま こめあぶら	牛乳 ささかまぼこ とうふ みそ ひじき あぶらあげ ぶたにく	しょうが にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ もやし	587	25.5	15.3	3.0
12	金	ごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ ごもくきんびら なめこのみそしる みかん	ごはん でんぶん こめあぶら さとう	牛乳 あかうお わかめ とうふ みそ ぶたにく	なめこ たまねぎ えだまめ ごぼう にんじん たけのこ れんこん しょうが みかん	574	21.7	14.6	2.2
15	月	小チョコレートパン 牛乳 しろいんげんまめのクリームペンネ とりにくのマスタードやき ほうれんそうのサラダ りんご	チョコレート パン マカロニ こめあぶら	牛乳 とりにく いんげんまめ まぐろあぶらづけ クリーム チーズ だっしふんにゆう	たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう キャベツ とうもろこし りんご	641	29.1	23.3	2.3
16	火	<b>《みやぎけんのとくさんひん あぶらふ・せんだいみそ》</b> ◆みやぎすいさんの日 さば◆ ごはん 牛乳 あぶらふどんのぐ さばのやくみたれかけ こまつなのせんだいみそあえ	ごはん でんぶん こめあぶら ごま さとう あぶらふ	牛乳 さば たまご だいず みそ	ねぎ しょうが たまねぎ みつば しめじ ほししいたけ にんじん こまつな もやし	635	23.6	21.0	2.2
17	水	<b>★しゆんのやさい だいこん・みずな★</b> こめこパン 牛乳 レバーいりメンチカツ だいこんとみずなのサラダ コンソメスープ	パン こめこ パンこ こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ でんぶん	牛乳 ぶたにく とりにく ぶたレバー だいず	たまねぎ にんじん セロリー だいこん みずな とうもろこし	583	25.4	19.3	2.7
18	木	<b>《こうちけんのきょうどりょうり ぐるに》</b> ごはん 牛乳 かつおのピリからやき キャベツのしょうががあえ ぐるに みかん	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	牛乳 かつお みそ とりにく なまあげ うずらたまご	しょうが にんにく にんじん ごぼう だいこん きゅうり キャベツ みかん	580	25.9	12.9	1.7
19	金	<b>《12月22日のとうじにちなんで ~さけのゆずだれかけ・とうじかぼちゃ》</b> ごはん 牛乳 さけのゆずだれかけ みそけんちんじる とうじかぼちゃ	ごはん でんぶん こめあぶら ごまあぶら さとう	牛乳 さけ とうふ みそ あずき	ゆず こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ かぼちゃ	630	24.9	14.0	2.3
22	月	しよくパン ブルーベリージャム 牛乳 ゆでウインナーソーセージ(2ほん) チンゲンサイとしめじのソテー ABCマカロニスープ	パン ジャム マカロニ じゃがいも こめあぶら	牛乳 ウインナーソーセージ とりにく まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ セロリー チンゲンサイ とうもろこし しめじ	612	21.0	24.3	2.9
23	火	ごはん 牛乳 ハヤシンチュー フライドポテト フルーツポンチ	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	牛乳 ぶたにく チーズ だっしふんにゆう	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース パインアップル みかん もも	706	18.9	19.8	2.1

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。※ 印は、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。

◎食材からだけでは摂取が難しい栄養素(鉄・食物繊維)を補うために一部、栄養強化食品を使用しています。



【今月の目標】 寒さに負けない食事をしよう

**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。

おいしくて にがてななものも たべれたよ

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☆