

12月の予定献立表



中学校 1ブロック	吉成中, 南吉成中, 仙台青陵中等教育学校 桜丘中, 広陵中, 錦ヶ丘中, 広瀬中
--------------	--



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	★旬の果物 りんご★ ごはん ふりかけ 牛乳 わかさぎの天ぷら(3本) れんこんとひじきの炒め煮 みそはつと汁 りんご	大豆 鶏肉 油揚げ みそ 豚肉	牛乳 のり わかさぎ ひじき	にんじん かぼちゃ	だいこん ねぎ れんこん りんご	ごはん 砂糖 小麦粉 でん粉 すいとん じゃがいも	米油 ごま	794	25.9	19.6	2.6
2	火	♪新メニュー 豚肉のねぎ塩たれかけ♪ ごはん 牛乳 豚肉のねぎ塩たれかけ 大根の中華漬け ワタンスープ	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	ねぎ たまねぎ レモン にんにく もやし しょうが だいこん きゅうり	ごはん 小麦粉 砂糖	ごま油	755	25.8	22.6	2.8
3	水	☆☆人気メニュー 揚げパン☆☆ ♪新メニュー さけとほうれん草のクリームスパゲッティ♪ ☆揚げパン 牛乳 さけとほうれん草のクリームスパゲッティ レモンドレッシングサラダ	さけ	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ しめじ レモン とうもろこし キャベツ きゅうり	パン 砂糖 スパゲッティ	米油 バター	744	30.8	25.8	2.5
4	木	★旬の魚 ぶり★ 麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 鶏肉と大豆のみそ炒め いものこ汁 みかん	ぶり 豚肉 鶏肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん こまつな	しめじ だいこん ねぎ ごぼう しょうが みかん	大麦 ごはん 砂糖 さといも	米油 ごま	808	32.5	19.3	2.4
5	金	★旬の野菜 水菜・大根★ チョコレートパン 牛乳 ☆フライドチキン 水菜と大根のサラダ 卵とキャベツのスープ	鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん みずな	キャベツ たまねぎ セロリー だいこん とうもろこし しょうが にんにく	チョコレート パン 小麦粉 でん粉 砂糖	米油	796	30.7	31.7	3.4
8	月	♪新メニュー 春雨ときくらげのサラダ♪ ごはん 牛乳 揚げしゅうまい(3個) 八宝菜 春雨ときくらげのサラダ	豚肉 えび うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ しょうが もやし きゅうり きくらげ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉 はるさめ パン粉	米油 ごま油 ごま	803	25.6	22.7	2.8
9	火	麦ごはん 牛乳 ゆでたまご ☆チキンカレー キャロットソテー オレンジ	鶏卵 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく えだまめ とうもろこし オレンジ	大麦 ごはん じゃがいも	米油 バター	807	30.8	21.5	2.5
10	水	減塩ソフトパン 牛乳 もうかさめのハーブ揚げ オニオンドレッシングサラダ ミネストローネ ヨーグルト	さめ 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし	パン でん粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油 オリーブ油	810	28.5	26.3	2.8
11	木	《高知県の郷土料理 ぐる煮》 麦ごはん 牛乳 かつおのピリ辛焼き ほうれん草のごま和え ぐる煮 みかん	かつお みそ 鶏肉 生揚げ うずら卵	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく だいこん ごぼう もやし みかん	大麦 ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	786	35.9	16.0	2.5
12	金	★旬の野菜 かぶ★ 食パン スライスチーズ 牛乳 ささみフライ(ソース) ごぼうサラダ かぶのスープ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	かぶ たまねぎ キャベツ セロリー ごぼう とうもろこし きゅうり	パン パン粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉	米油 ごま	743	31.6	27.9	3.8
15	月	《12月22日の冬至にちなんで ～さけのゆずだれかけ・冬至かぼちゃ》 麦ごはん のりの佃煮 牛乳 さけのゆずだれかけ みそけんちん汁 冬至かぼちゃ	さけ 豆腐 みそ あずき	牛乳 のり ひとえぐさ	にんじん かぼちゃ	ゆず だいこん ごぼう ねぎ	大麦 ごはん でん粉 砂糖 はちみつ	米油 ごま油	760	28.3	15.1	2.8
16	火	🍷みやぎ水産の日 さば🍷 ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ もやしときゅうりの生姜和え なめこ汁 りんご	さば みそ 豆腐	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが ねぎ なめこ えのきたけ だいこん もやし きゅうり りんご	ごはん でん粉 砂糖	751	23.1	21.1	2.9	
17	水	★旬の野菜を使って～冬野菜のポトフ★ 丸パン 牛乳 肉だんごのケチャップソースかけ(4個) 粉ふき羊(磯風味) 冬野菜のポトフ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 あおさ	にんじん	たまねぎ はくさい だいこん れんこん しめじ しょうが にんにく	パン 砂糖 じゃがいも	米油	702	30.0	24.9	2.7
18	木	《宮城県の特産品～油ふ・仙台みそ・ささまぼこ》 麦ごはん 牛乳 油ふ・井の具 ☆蒸しささまぼこ 小松菜の仙台みそ和え みかん	ささまぼこ 鶏卵 大豆 みそ	牛乳	みつば こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ しめじ 乾しいたけ もやし みかん	大麦 ごはん 油ふ 砂糖	716	28.3	13.7	2.6	
19	金	★旬の野菜 ほうれん草★ 米粉フォカッチャ 牛乳 豚肉のカレー揚げ アーモンド入りほうれん草サラダ ABCマカロニスープ ドリンクヨーグルト	豚肉 凍り豆腐 ベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	しょうが たまねぎ セロリー キャベツ	パン 米粉 でん粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油 アーモンド	743	34.5	27.1	3.4
22	月	《韓国の料理を味わおう!》 ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン チョレギサラダ(きざみのり) クッパスープ	鶏肉 鶏卵	牛乳 のり	にんじん	にんにく だいこん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油	711	29.7	17.1	2.8
23	火	ごはん 牛乳 焼きししゃも(2本) 生揚げの五目煮 チンゲンサイとしめじの炒め物 りんご	生揚げ 豚肉 うずら卵	牛乳 ししゃも	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし しめじ りんご	ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま油	787	28.3	24.3	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。

◎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。

今月より学校からいただいたリクエスト献立を取り
入れました。献立名の前に★がついたものが目印です。
今月は南吉成中、青陵中、吉成中、桜丘中、錦ヶ丘中
のリクエストです。お楽しみに!

【今月の目標】寒さに負けない食事をしよう

ふたを開け みんなの心 温まる

仙台市立中学校 生徒

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆

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。

寒さや疲れ、栄養不足などにより免疫力が落ちると、風邪や病気にかかりやすくなります。手洗い、うがい、十分な睡眠、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。

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。

