

小学校	東六番丁小 北六番丁小 遠見塚小 南小泉小 鶴谷東小 幸町小 連坊小路小 沖野小 古城小 若林小 福室小
-----	--



12月のよていこんだてひょう

=今月の目標= 寒さに負けない食事をしよう



仙台市立高砂学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			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よしをととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	しつ (g)	しょくせん (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ				
1	月	《リクエスト献立～東六番丁小 遠見塚小 南小泉小 幸町小 福室小～》 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	パン パター じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく クリーム ウインナーソーセージ	たまねぎ マッシュルーム にんじん だいこん かぶ キャベツ パセリ ようなし パインアップル みかん もも	586	21.8	21.5	2.4
2	火	《リクエスト献立～若林小～》 ごはん 牛乳 ★ヤンニョムチキン チャプチェ うずらたまごとわかめのスープ 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 わかめ うずらたまご とうふ ぶたにく	にんにく だいこん にんじん しょうが ほししいたけ チンゲンサイ たけのこ もやし オレンジ	632	27.1	18.0	2.6
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	ごはん でんぷん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく とうふ ヨーグルト	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	《リクエスト献立～遠見塚小 南小泉小 鶴谷東小 幸町小 連坊小路小 沖野小 福室小～》 ★メロンパン 牛乳 ★みそラーメン(むしちゅうかめん 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 たまねぎ もやし とうもろこし いら にんにく キャベツ きゅうり	607	22.5	24.5	2.7
5	金	ごはん 牛乳 まぐろのオーロラソースかけ ひじきのいために ぶたじる 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 まぐる 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 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	561	21.6	23.0	2.5
9	火	ごはん 牛乳 ぶたにくのこうみやき わかめのしょうがあえ なまあげとじゃがいものみそしる	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	605	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 とうじかぼちゃ のっぺいじる 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 たまねぎ ほししいたけ しょうが みかん	655	19.6	14.8	1.9
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 こまつな キャベツ	610	24.2	24.9	2.4
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 だいこんときゅうりのしそあえ	ごはん あぶらふ 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	597	23.4	14.7	1.8
15	月	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 あげみートボール(2～3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 こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう	たまねぎ えだまめ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ とうもろこし パインアップル	613	25.0	19.8	2.3
16	火	《リクエスト献立～東六番丁小 北六番丁小～》 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 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 ぶりのり	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 オレンジ	655	19.8	21.9	2.5
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 くきわかめとたまごのスープ	ごはん こむぎこ でんぷん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ たまご とうふ	たまねぎ ねぎ キャベツ えのきたけ にんじん だいこん きゅうり	549	17.6	14.6	2.2
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 かにくりヨーグルト	パン こむぎこ パンこ 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	586	24.3	19.1	2.6
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 こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう だいたい きびなご やさしいりさつまあげ うずらたまご がんもどき こんぶ	にんじん だいこん はくさい りんご	618	22.3	17.4	2.3
22	月	しょくパン はちみつ 牛乳 とりこ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	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	562	23.9	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	ごはん でんぷん こめあぶら ごま さとう 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	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いきましょう。 ※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。

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。

今月の旬の食材
だいこん かぶ
はくさい ねぎ
りんご こまつな
みかん ゆきな
ほうれんそう

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。

令和6年度学校給食標語優秀賞

すききらい なくなるおいしさ ありがとう

仙台市立小学校 児童



☆紙は大切な資源です。集団資源回収などを活用しましょう☆