

中学校	高砂中 東仙台中 田子中 南小泉中 蒲町中 七郷中
-----	------------------------------



# 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

仙台市高砂学校給食センター

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	食パン ブルーベリージャム 牛乳 フライドチキン ベーコンとれんこんのソテー パンプキンポタージュ	大豆 ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ れんこん とうもろこし にんにく	パン ジャム でん粉	米油 オリーブ油	783	29.3	25.7	3.0
2	火	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 こまつな	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 じゃがいも	米油 ごま ごま油	750	26.5	16.2	2.8
3	水	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	752	26.5	24.2	2.5
4	木	コッペパン みかんジャム 牛乳 揚げミートボール(3個くらい) 野菜のトマト煮 コンソメスープ パインアップルの缶詰	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ 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 じゃがいも	米油	702	26.7	21.5	3.0
5	金	《リクエスト献立～七郷中～》 麦ごはん 牛乳 白花豆コロッケ ★ポークカレー 海藻サラダ	いんげんまめ 豚肉	牛乳 チーズ わかめ ふのり	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり	大麦 ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま油	805	22.8	22.4	2.8
8	月	《リクエスト献立～東仙台中 田子中 蒲町中 七郷中～》 ★メロンパン 牛乳 ★みそラーメン(蒸し中華めん 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	たまねぎ 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	810	28.2	29.5	3.3
9	火	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	767	30.7	17.8	3.3
10	水	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	牛乳	にんじん こまつな	はくさい えのきたけ ねぎ もやし	ごはん でん粉 砂糖	ごま 米油	730	28.9	18.1	2.5
11	木	《リクエスト献立～東仙台中 田子中 南小泉中 蒲町中～》 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	豚肉 鶏肉 ウインナーソーセージ	牛乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ かぶ だいこん マッシュルーム 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	829	31.0	29.2	3.8
12	金	《リクエスト献立～南小泉中 七郷中～》 ごはん 牛乳 ★ヤンニョムチキン チャプチェ 茎わかめと卵のスープ みかん	鶏肉 鶏卵 豆腐 豚肉	牛乳 茎わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが だいこん えのきたけ 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	797	31.7	19.3	3.2
15	月	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 小麦粉 パン粉 砂糖 スパゲッティ	米油 オリーブ油	716	25.7	25.9	3.1
16	火	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 こまつな	だいこん もやし	ごはん 砂糖	ごま	816	32.3	24.7	3.2
17	水	《12月22日 冬至にちなんだ献立》 牛丼(ごはん 牛丼の具) 牛乳 冬至かぼちゃ のっぺい汁 大豆入り小魚	大豆 あずき 豆腐 牛肉	牛乳 かたくいし	かぼちゃ にんじん	ごぼう 乾しいたけ たまねぎ しょうが	ごはん 砂糖 じゃがいも でん粉	ごま 米油	789	26.6	17.3	2.1
18	木	コッペパン いちごジャム 牛乳 わかさぎフリッター(3本) 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 こまつな	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 砂糖 じゃがいも	米油	785	25.7	29.7	3.6
19	金	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	777	26.7	26.4	3.2
22	月	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 果肉入りヨーグルト	豚肉 鶏肉 豆乳 ウインナーソーセージ	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 とうもろこし キャベツ にんにく	パン パン粉 じゃがいも	米油	860	36.6	28.0	3.5
23	火	ごはん 牛乳 さけの薬味ソースかけ 大根の中華和え うずら卵とわかめスープ みかん	さけ うずら卵 豆腐	牛乳 くわかめ	にんじん	ねぎ レモン もやし 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	27.1	18.7	3.0

※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。

**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。

**今月の旬の食材**  
こまつな はくさい  
ねぎ だいこん  
かぶ ゆきな  
りんご みかん

令和6年度学校給食標語優秀賞

おいしいな ころもからだも ぽっかぽか

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☆