



日	曜	休みの 学 校	こんだてめい		しようするおもなたべもの			えいようか	
			主 食	お か ず	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちょうしをととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月		チョコレートパン	ハムピカタ スパゲティミートソース スコッチブロス	ハム たまご ぶたにく とりにく ベーコン ひよこまめ	にんにく たまねぎ [にんじん] バセリ トマト	パン チョコレート さとう オリーブあぶら おむぎ スパゲティ ジャガイモ	655	24.3
2	火	ごはん	☆はっぽうさい みかんゼリー	ポークしゅうまい (2c)	ぶたにく あさり うずらたまご	たまねぎ [にんじん] にんじん ほくさい もやし しょうが じいたけ たけのこ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん こめあぶら ごまあぶら ゼリー パンこ	636	24.7
3	水	ごはん	とりにくのてりやきソースかけ わふうポテトサラダ ひきな汁	とりにく ぎょにくソーセージ チーズ とうふ あぶらあげ みそ	[にんじん] えだまめ だいこん ねぎ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも マヨネーズ ぱいせんごまドレッシング	628	28.5	
4	木		せんいパン (りんごジャム)	トマトミートオムレツ キャベツとコーンのサラダ スイートポテトポタージュ	たまご とりにく ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし バセリ	パン さつまいも こめあぶら ジャム たまねぎドレッシング ホワイトルウ	686	22.3
5	金	ごはん	おさかなカツ きのこのちゅうかいため めんこいスープ	あじ すけそだら ぶたにく	たまねぎ [にんじん] ににく だけのこ パプリカ えだまめ メンマ [玉やべつ] ねぎ とうもろこし きくらげ	ごはん パンこ こむぎこ こめあぶら でんぶん こめこめん さとう	616	26.0	
8	月	ごはん	さけのしょやき ごぼうサラダ とんじる	さけ [にんじん] ごぼう ツナ ぶたにく とうふ みそ	ごぼう [にんじん] えだまめ だいこん ねぎ ほくさい	ごはん ごま マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも こめあぶら	628	31.6	
9	火		バーロールパン	チーズインハンバーグ ペンネとツナのガーリックソテー しおこうじいりやさいスープ	とりにく チーズ ツナ ベーコン	たまねぎ しめじ [にんじん] ににく マッシュルーム フロッコリー	パン ペンネ オリーブあぶら じゃがいも パンこ	628	23.9
10	水	ごはん	よんしゅやさいのナムルふう ☆パイタンはるさめスープ	ぶたにくのしょやき よんしゅやさいのナムルふう ☆パイタンはるさめスープ	ぶたにく こんぶ とりにく うずらたまご かまぼこ	こまつな [にんじん] もやし とうもろこし たまねぎ ねぎ だけのこ しいたけ しょうが	ごはん ごまあぶら ごま はるさめ パンこ	640	27.5
11	木	ごはん	いわしのうめに みそきんぴら まめふじる	いわし ぶたにく だいす みそ あぶらあげ なると	うめ ごぼう [にんじん] だいこん ねぎ	ごはん こんにゃく こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも ふ	610	26.8	
12	金		ミルクパン	エビカツ わかめとツナのサラダ ボトフ かくチーズ	えび わかめ ツナ フランクフルト ぶたにく チーズ	とうもろこし きゅうり キャベツ だいこん [にんじん]	パン パンこ こむぎこ こめあぶら フレンチドレッシング じゃがいも	703	25.6
15	月	ごはん	あじつけにくだんご (2c) じゃがいものそぼろに みそワンタンスープ	とりにく ぶたにく みそ	[にんじん] たまねぎ えだまめ もやし ねぎ だけのこ しょやが [ににく]	ごはん パンこ じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん こめあぶら ワンタン ごまあぶら	656	27.8	
16	火	むぎごはん (おさかなぶりかけ)	あつやきたまご ひじきのカラフルいため ごもくみそ汁	のり さばぶし たまご ひじき だいす あぶらあげ ベーコン とうふ みそ	パプリカ えだまめ ほうれんそう [にんじん] ごぼう ねぎ	ごはん ごま さとう おおむぎ こんにゃく こめあぶら じゃがいも ふ でんぶん	646	25.0	
17	水		せわりコッペパン	ワインナーのトマトソースかけ マセドアンサラダ ジュリアンスープ	ワインナー ハム ベーコン だいす	えだまめ キャベツ [にんじん] たまねぎ だいこん バセリ	パン さとう さつまいも マヨネーズ	621	24.4
18	木	ごはん	ビーフシチュー クリスマスサラダ クリスマスケーキ	ハム ぎゅうにく ひよこまめ スキムミルク	プロッコリー カリフラワー [にんじん] たまねぎ マッシュルーム ににく	ごはん マカロニ じゃがいも イタリアンドレッシング さとう プラウンルウ こめあぶら ケーキ	726	24.1	
19	金	ごはん	さばのあますねソースかけ かいそうサラダ ☆かほちやりりじゃがもじる	さば [にんじん] かいそうサラダ ☆かほちやりりじゃがもじる	さば くきわかめ わかめ あかとさか しろとさか こんぶ ちくわ あぶらあげ なると	ねぎ きゅうり [にんじん] だいこん かぼちゃ	ごはん こめあぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも あおじそドレッシング ふ	656	23.4
22	月	ココアパン	とりにくのレモンペッパー やき さんしょくソテー たまごスープ	とりにく ウィンナー たまご	とうもろこし えだまめ たまねぎ [にんじん] キャベツ こまつな	パン パター でんぶん オリーブあぶら	631	32.3	
23	火				きゅう しょく お やす 給 食 休 み				

はしはまいにちわすれずにもってきましょう。

ぎゅうにゅうはまいにち  
つきます。

都合により献立が変更になる場合があります。

## 12月給食だより

さむ くう き かんそう  
寒くなり空気が乾燥すると、かぜやインフルエンザなどが流行  
しやすくなります。これらを予防するために、日常の手洗いやう  
がいに加え、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分  
な睡眠」を心がけましょう。



とうじ よぼう  
冬至とかぜ予防のおはなし  
とうじ よぼう  
冬至とかぜ予防のおはなし

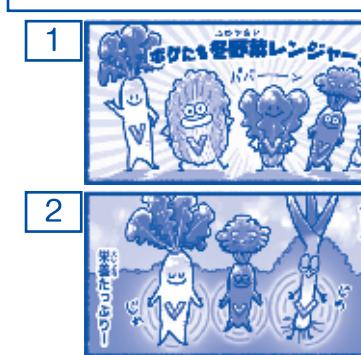
とうじ よぼう  
冬至は、一年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日のことです。この日を境に、太陽の出ている時間が少しずつ長くなっていきます。  
昔は、冬至は運気が下がり、体も弱ると考えられていました。そこで、冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすることで、  
かぜなどの病気にはならないよう「無病息災」を願ったとされています。  
19日の給食は、冬至にちなんだメニューです。

### こんげつのえいようもくひょう

にんじん ねぎ キャベツ だいこん  
こまつな ほれんそう ほくさい みそ

こんじてりょう しるし しょくせい たがじょう  
献立表で印がついている食材は多賀城市の  
地場産品を使う予定です。

### ふゆやさい さんじょう 冬野菜レンジャー参上



### 月平均栄養量

	エネルギー 1回当たりの平均 約190kcal	たんぱく質 648kcal	しつつ 脂質 26.1g	しきく 食塩相当量 22.7g



ふゆ やさい よぼう  
冬野菜には、かぜなどの予防に効果のあるビタ  
ミンが含まれています。おうちでも学校でも冬野  
菜をたくさん食べて、寒い冬を乗りきりましょう！

