



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 す	ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
					あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん		
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 ひよこめ	にんにく たまねぎ じゃがいも パセリ トマト	パン チョコレート さとう オリーブあぶら おおむぎ スパゲティ じゃがいも	655	24.3
2	火		ごはん	ポークしゅうまい (2こ) ☆はっぼうさい みかんゼリー	ぶたにく あさり うすらたまご	たまねぎ にんじん ほうさい ごまつな もやし しょうが しいたけ 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 とろろ あぶらあげ みそ	じゃがいも 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 ば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 きゅうにゅう 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 パセリ	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इट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 すけそうだら ぶたにく	たまねぎ じゃがいも にんにく しめじ たけのこ パプリカ えだまめ まいたけ メンマ キャベツ 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	さけのしおやき ごぼうサラダ とんじる	さけ ツナ ぶたにく とうふ	ごぼう じゃがいも えだまめ だいこん ねぎ ほうさい	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		バターロールパン	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 パセリ にんにく じゃがいも マッシュルーム ブロッコリー	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	ぶたにくのしょうがやき 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 うすらたまご かまぼこ	ごまつな じゃがいも もやし とうもろこし たまねぎ ねぎ たけのこ 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 だいず みそ あぶらあげ なた	うめ ごぼう じゃがいも 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 ポトフ 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 (2こ) じゃがいものそぼろに みそワントンスープ	とりにく ぶたにく みそ	じゃがいも たまねぎ えだまめ もやし ねぎ たけのこ しょうが にんにく	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 (おさかなふりかけ)	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 さばふし たまご ひじき だいず 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 じゃがいも 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		せわりコッパン	ウ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	ウインナー ハム ベーコン だいず	えだまめ キャベツ じゃがいも たまねぎ だいこん パセリ	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 きゅうにく ひよこめ スキムミルク	ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく	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 ブラウナルウ こめあぶら ケーキ	726	24.1
19	金		ごはん	さばのあますねぎソースかけ かいそうサラダ ☆かぼちゃいりじゃがもちる	さば くきわかめ わかめ あかたさか しろとさか こんぶ ちくわ あぶらあげ なた	ねぎ きゅうり じゃがいも 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 ウインナー 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 ごまつな	パン バター でんぶん オリーブあぶら	631	32.3
23	火		きゅう しょう やす 給 食 お 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

こんげつのえいようもくひょう
さむ ま しょうじ
寒さに負けない食事をしよう

こんげつ じほさんひん
今月の地場産品
にんじん ねぎ キャベツ だいこん
ごまつな ほうれんそう はくさい みそ
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。

月平均栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当りの平均	648 kcal	26.1 g	22.7 g	2.7 g

さむ くる 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 しょうじ
冬至とかぜ予防のおはなし

ふゆやさい さんじょう
冬野菜レンジャー参上

1

2

3

4

とうじ いちねん なか ひる みしか よる なが ひ
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、冬至は運氣が下がり、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、
かぜなどの病気にかからないよう「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。