東部コース
多賀城小学校
天真小学校
多賀城東小学校

2025年 12月分 よてい献立表（小学校）

たがもん

ドリームランチ多賀城
多賀城市学校給食センター

日	曜	休みの学校	こんだてめい 主食	こんだてめい おかず	しようするおもなたべもの 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	えいようか エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月		ごはん	ポークしゅうまい（２こ） ☆はっぽうさい みかんゼリー よくかんでたべてね	ぶたにく　あさり　うずらたまご	たまねぎ　にんじん　はくさい こまつな　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 でんぷん　こめあぶら ごまあぶら　ゼリー　パンこ	636	24.7
2	火		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 ひきなじる	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　でんぷん 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
3	水		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　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 ホワイトルウ	686	22.3
4	木		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　にんじん　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　さとう でんぷん　こめこめん	616	26.0
5	金		ごはん	さけのしおやき ごぼうサラダ とんじる ほねにちゅういしてね	さけ　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　はくさい	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
8	月		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　にんじん 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	629	23.9
9	火		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 よくかんでたべてね	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 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
10	水		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	611	26.8
11	木		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
12	金		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 クリスマスメニュー	ハム　ぎゅうにく　ひよこまめ 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 ブラウンルウ　こめあぶら ケーキ	726	24.1
15	月		ごはん	さばのあまずねぎソースかけ かいそうサラダ ☆かぼちゃいりじゃがもちじる 冬至（とうじ）メニュー ほねにちゅういしてね　よくかんでたべてね	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 でんぷん　ごま　じゃがいも あおじそドレッシング　ふ	656	23.4
16	火		せわり コッペパン	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　にんじん 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
17	水		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　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　でんぷん こめあぶら　ワンタン　ごまあぶら	656	27.8
18	木		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 ごもくみそしる	のり　さばぶし　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　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　でんぷん	646	25.0
19	金		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 こまつな	パン　バター　でんぷん オリーブあぶら	631	32.3
22	月		ごはん	ポークカレー フルーツポンチ こざかないりアーモンド	ぶたにく　ひよこまめ スキムミルク　ぎゅうにゅう かたくちいわし	もも　パイン　レモン　にんじん たまねぎ　にんにく	ごはん　ゼリー　じゃがいも バター　カレールウ　アーモンド さとう　ごま	682	23.4
23	火	多賀城小 1・3・4・5年生 天真小・東小	せんいパン（パテキャラメル）	ぶたにくのマーマレードやき リヨネーズポテト たまごスープ	ぶたにく　ベーコン　チーズ とりにく　たまご	たまねぎ　とうもろこし にんじん　キャベツ ほうれんそう	パン　マーマレード　さとう でんぷん　じゃがいも バター　パテキャラメル	688	32.3

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
寒さに負けない食事をしよう

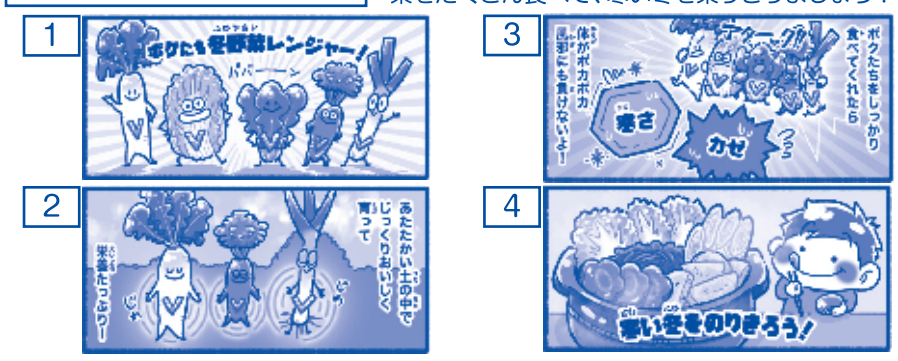
今月の地場産品
にんじん　ねぎ　キャベツ　だいこん
こまつな　ほうれんそう　はくさい　みそ
献立表で□印がついている食材は多賀城市の地場産品を使う予定です。

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	652 kcal	26.4 g	22.5 g	2.7 g

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。

冬野菜レンジャー参上

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！



冬至とかぜ予防のおはなし

今年の冬至は12月22日

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、かぜなどの病気にかからないよう「無病息災」を願ったとされています。
15日の給食は、冬至にちなんだメニューです。