



日	曜	休みの学校	こんだてめい		しょうずるおもなたべもの			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	からだのちようしをととのえる 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	木	城南小	ごはん	さばのトマトみそにナムルかきたまじる	さば みそ かまぼこ たまご なた	トマト こまつな もやし にんじん きぬさや しいたけ	ごはん ごま さとう かんこくナムルドレッシング でんぶん	599	23.6
2	金		ごはん	メンチカツ(たくじょうソース)きりぼしだいこんのサラダけんちんじる	ぶたにく かまぼこ とうふ あぶらあげ さばぶし	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ キャベツ	ごはん パン こむぎこ こめあぶら さとう ごま こめあぶら じゃがいも こんにやく	612	23.4
5	月		しょくパン (フコトワケ)	ウインナーのバーベキューソースかけわかめとツナのサラダ トマトラビオリスープ	ウインナー わかめ ツナ ベーコン ぶたにく	とうもろこし きゅうり レモン にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト	パン さとう こめあぶら フレンチドレッシング パンこ チョコクリーム こむぎこ	713	25.4
6	火		ごはん	さばのおしおやき なまあげのちゅうかそばろにビーフンスープ	さば なまあげ ぶたにく ベーコン	えだまめ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが もやし きぬさや きくらげ ねぎ	ごはん さとう こめあぶら ごまあぶら でんぶん ビーフン	695	27.1
7	水		むぎごはん	ふゆやさいカレー はなやさいサラダ みかん	ハム ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん れんこん かぼちゃ にんにく みかん	ごはん おおむぎ さとも フレンチドレッシング こめあぶら カレールウ	729	24.4
8	木		よこわりまるパン	クリスピーチキン ツナポテトサラダ ABCスープ	とりにく ツナ チーズ ベーコン	たまねぎ とうもろこし パセリ きゅうり にんじん キャベツ マッシュルーム セロリー	パン こむぎこ こめあぶら じゃがいも マカロニ マヨネーズ	601	27.7
9	金		ごはん	チーズインハンバーグ ひじきのカラフルいため あさりとうふのみそしる	とりにく チーズ ひじき だいず あぶらあげ みそ ベーコン とうふあさり	たまねぎ パプリカ えだまめ だいこん にんじん ねぎ	ごはん こんにやく さとう こめあぶら じゃがいも パンこ	627	27.9
12	月	山王小 501・502	ごはん	ポークしゅうまい(2コ) よんしゅうさいのナムルふう ふかふかだんごスープ ヨーグルト	ぶたにく こんぶ ふかにく とりにく ヨーグルト わかめ のり	こまつな にんじん もやし とうもろこし だいこん ねぎ しめじ たけのこ きくらげ しょうが たまねぎ	ごはん ごまあぶら ごまパンこ こむぎこ でんぶん	640	25.5
13	火		ミルクパン	ツナオムレツ ペンネミートソース スコッチブロス	たまご ツナ ぶたにく だいず ベーコン	にんにく トマト たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ セロリー	パン オリーブオイル ペンネ じゃがいも おおむぎ	635	24.9
14	水	山王小 503・504	ごはん (たまごふりかけ)	ささかまのしょうがじょうゆかけ ごますあえ とんじる	ささかまぼこ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ のり たまご	しょうが もやし にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ ほくさい	ごはん さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら こんにやく ごま	605	27.9
15	木		さけわかめごはん	ほしのコロッケ(たくじょうソース) やさいとくにくだんごのスープ クリスマスケーキ	さけ わかめ だいず	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	ごはん じゃがいも こめあぶら パンこ ケーキ でんぶん	691	20.4
16	金		こめこきなこパン	クリームシチュー まめめサラダ オレンジ	あかいんげんまめ きなこ ハム しらしいんげんまめ チーズ きゅうにゅう エジプトまめ いんげんまめ とりにく スキムミルク なまクリーム	きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム オレンジ	パン だしのうまかおるわふうドレッシング じゃがいも こめあぶら	656	31.4
19	月		ごはん	とりつくね もやしメンマあえ とうふのちゅうかに	とりにく とうふ ぶたにく	もやし メンマ きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ きぬさや しいたけ しょうが	ごはん ごまあぶら ごま でんぶん さとう こめあぶら パンこ	706	29.5
20	火		ごはん	さけなかつカツ ごもくまめ あぶらふのみそしる	さけ だいず ちくわ とうふ わかめ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう えだまめ だいこん ねぎ	ごはん こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも あぶらふ こむぎこ パンこ でんぶん マヨネーズ	634	22.7
21	水		ていえんパン	ショウロンポウ ブロッコリーのツナサラダ しょうゆラーメン	ぶたにく ツナ かまぼこ あかいんげんまめ ぶたにく しらしいんげんまめ エジプトまめ いんげんまめ	ブロッコリー にんじん ねぎ もやし ほくさい メンマ とうもろこし にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ	パン はるさめ こむぎこ フレンチドレッシング マヨネーズ チャンボンめん こめあぶら	641	24.1
22	木	山王小 2〜6年	ごはん	あかうおのてりやき きんぴらごぼう ごもくみそしる	あかうお ぶたにく だいず とうふ わかめ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん えだまめ ほうれんそう だいこん ねぎ	ごはん こんにやく こめあぶら さとう ごま	605	29.0
23	金	山王小 2〜6年 八幡小	むぎごはん	ポークハヤシライス フルーツパンチ こざかなりアーモンド	ぶたにく かたくちいわし	もも パイン みかん レモン にんじん たまねぎ にんにく グリンピース しょうが	ごはん おおむぎ じゃがいも ハヤシルウ こめあぶら ごま さとう アーモンド ゼリー	691	23.0

はしはまいにちわずれずにもってきましょう。	とろろごぼ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。	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">月平均栄養量</th> </tr> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1回当りの平均</td> <td>652kcal</td> <td>25.7g</td> <td>22.7g</td> <td>2.6g</td> </tr> </tbody> </table>				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	652kcal	25.7g	22.7g	2.6g
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	652kcal	25.7g	22.7g	2.6g																	

12月給食だより

こんげつのでいようもくひょう
寒さに負けない食事をしよう

にんじん ねぎ キャベツ だいこん
ほうれんそう ほくさい かぼちゃ 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用予定です。

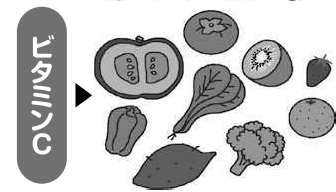


ACEとDで冬を元気に!

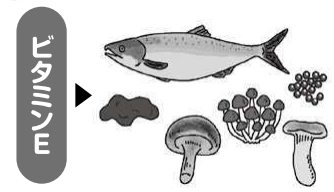
冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりとりましょう。とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたいですね。じつは、これらのビタミンは、冬においしい食べ物にたくさん含まれているんですよ!



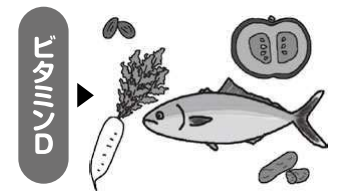
ビタミンA
体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬にうれしい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、またレバーや卵(卵黄)にも多く含まれています。



ビタミンC
寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。



ビタミンE
血液の流れをよくし、体の“サビ”つきを防ぎます。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。



ビタミンD
丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで人体の中で作られる栄養素ですが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。