



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	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1	木		ごはん	メンチカツ (たくじょうソース) きりぼしだいのサラダ 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 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		
2	金	多小	しよくパン (けいこークリーム)	ワインナーのパ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	ワインナー 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		
5	月		ごはん	さばのおやき なまあげのちゅうかそぼろに ピーフンスープ	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 でんぷん ピーフン	695	27.1		
6	火	東小	むぎごはん	ふゆやさいかレー はなやさいサラダ みかん	ハム ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	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		
7	水		よこわりまるパン	クリスマスチキン 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		
8	木		ごはん	チーズインハンバーグ ひじきのカラフルいため あざりととうふのみそしる	とりにく チーズ ひじき だいず あぶらあげ みそ ベーコン とうふあざり	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		
9	金		ごはん	ポークしゅうまい(2コ) よんしゅやさいのナムルふう ふかふかだんごスープ オールブラト	ぶたにく こんぶ ふかにく とりにく ヨーグルト	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 でんぷん	640	25.5		
12	月	多小	ミルクパン	ツナオムレツ パンネミートソース スコッチプロロス	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		
13	火		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 でんぷん じゃがいも こめあぶら こんにやく ごま	605	27.9		
14	水		さわわかめごはん	ほしのコロック (たくじょうソース) やさいとくだんごのスープ 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 こむぎこ こめあぶら パンこ ケーキ でんぷん	691	20.4		
15	木		こめこぎなこパン	クリームシチュー まめまめサラダ オレンジ	あかいんげんまめ きなこ ハム しろいんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう 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 だしのうまみ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		
16	金		ごはん	とりつくね もやしのメンマあえ 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 でんぷん さとう こめあぶら パンこ	706	29.5		
19	月		ごはん	さけなかつおカツ 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 でんぷん マヨネーズ	634	22.7		
20	火		ていえんパン	ショウロンボウ 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 しろいんげんまめ 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 チャンポンめん こめあぶら	642	24.0		
21	水		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		
22	木		むぎごはん	ポークハヤシライス フルーツポンチ こざかないアーモンド	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 ハヤシライス こめあぶら ごま さとう アーモンド ゼリー	691	23.0		
23	金		給食お休み								

はしはまいにちわず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。	月平均栄養量				
			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
			1回当たりの平均	655kcal	25.9g	22.8g	2.7g

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

多月の地場産品
にんじん ねぎ キャベツ だいこん ほうれんそう はくさい 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。

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！

<p>ビタミンA</p>	<p>ビタミンC</p>	<p>ビタミンE</p>	<p>ビタミンD</p>
<p>からだの粘膜を強くし、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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで体内の中で作れる栄養素ですが、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。</p>