



# 12月の献立表

月	火	水	木	金
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>にくじゃが</li> <li>けんちんじる</li> <li>みかんいりミルクゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あんかけやしそば</li> <li>さつまいものミルクに</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チョコチップパン</li> <li>チキンマカロニグラタン</li> <li>りんごとキャベツのサラダ</li> <li>ひよこまめとやさいのカレースープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>たまごのちぐさやき</li> <li>にくやさしいため</li> <li>ごまみそやさしいスープ</li> <li>チーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>むぎごはん</li> <li>ししゃもフライ</li> <li>ほうれんそうのごまあえ</li> <li>わかめじる</li> <li>スイートポテト</li> </ul>
赤 豚肉	赤 豚肉 えび あさり うずら卵	赤 鶏肉 ひよこ豆 ウインナー	赤 卵 鶏肉 豚肉 チーズ	赤 ししゃも 豆腐 油揚げ
黄 米 油 じゃが芋 里芋	黄 中華麺 油 さつまい	黄 チョコパン バター じゃが芋	黄 米 油 じゃが芋 ごま	黄 米 大麦 油 ごま さつまい
緑 玉ねぎ にんじん さやえんどう 大根 ごぼう 白菜 ねぎ みかん	緑 玉ねぎ 白菜 ねぎ にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ もやし りんご	緑 玉ねぎ マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり にんじん かぶ パセリ	緑 ねぎ にんじん しいたけ キャベツ 玉ねぎ ピーマン もやし 小松菜 とうもろこし	緑 ほうれんそう キャベツ もやし 大根 にんじん ねぎ
栄養量 小学部 627kcal・23.1g 中学部 719kcal・25.5g 高等部 778kcal・27.1g	栄養量 小学部 639kcal・22.9g 中学部 740kcal・25.5g 高等部 762kcal・26.5g	栄養量 小学部 622kcal・22.3g 中学部 835kcal・27.7g 高等部 861kcal・28.6g	栄養量 小学部 576kcal・24.9g 中学部 685kcal・28.5g 高等部 741kcal・30.2g	栄養量 小学部 604kcal・21.8g 中学部 715kcal・26.2g 高等部 763kcal・27.2g
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>たらのみそマヨネーズやき</li> <li>じゃがいものそばろに</li> <li>あぶらふはつとじる</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビビンバ</li> <li>みそワタンスープ</li> <li>とうにゅうプリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトパン</li> <li>チリコンカン</li> <li>ふゆやさしいシチュー</li> <li>こくさんオレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>まぐろとじゃがいものあまからに</li> <li>きりぼしだいこんのカレーに</li> <li>とんじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレーライス (むぎごはん)</li> <li>わかめサラダ</li> <li>りんご</li> </ul>
赤 たら 豚肉 鶏肉 豆腐	赤 豚肉 豆乳	赤 大豆 豚肉 鶏肉	赤 尾長まぐろ 豚肉	赤 鶏肉 まぐろ水煮
黄 米 マヨネーズ じゃが芋 油 小麦粉 油麩	黄 米 油 ごま ワタナン	黄 パン 油 じゃが芋 バター	黄 米 油 じゃが芋 ごま 里芋	黄 米 大麦 油 じゃが芋
緑 玉ねぎ にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ 小松菜 みかん	緑 ほうれんそう 大豆もやし にんじん もやし 白菜 たけのこ なら きくらげ	緑 玉ねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム 白菜 かぶ ブロッコリー オレンジ	緑 切干大根 しいたけ 白菜 ねぎ 大根 ごぼう にんじん	緑 玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし りんご
栄養量 小学部 616kcal・25.5g 中学部 723kcal・29.2g 高等部 772kcal・30.6g	栄養量 小学部 616kcal・26.3g 中学部 706kcal・28.8g 高等部 765kcal・30.7g	栄養量 小学部 617kcal・26.7g 中学部 792kcal・32.3g 高等部 823kcal・33.7g	栄養量 小学部 614kcal・24.2g 中学部 710kcal・26.5g 高等部 775kcal・28.7g	栄養量 小学部 614kcal・22.2g 中学部 709kcal・24.8g 高等部 766kcal・26.6g
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18 【みやぎ水産の日】</b>	<b>19</b>	<b>20 【クリスマス献立】</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>マーボー豆腐</li> <li>きりぼしだいこんのサラダ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クリームスーブスパゲティ</li> <li>ブロッコリーサラダ</li> <li>だいがくいも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん <small>今日は「さば」</small></li> <li>さばのごまだれがけ</li> <li>れんこんいりひじきののもの</li> <li>かきたまじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>セルフメンチカツバーガー (パン メンチカツ)</li> <li>ツナマヨサラダ</li> <li>ミネストローネ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>えびピラフ</li> <li>とりにくのマーマレードやき</li> <li>ペンネのクリームソテー</li> <li>まめとやさいのスープ</li> <li>ブッシュドノエルケーキ</li> </ul>
赤 豚肉 豆腐 まぐろ水煮	赤 ベーコン あさり	赤 さば 鶏肉 大豆 さつまい揚げ 卵 豆腐	赤 豚肉 まぐろ水煮 ベーコン 大豆	赤 えび 鶏肉 ベーコン ウインナー 大豆
黄 米 油 ごま	黄 スパゲティ 油 小麦粉 バター さつまい	黄 米 油 ごま	黄 パン 油 マヨネーズ じゃが芋	黄 米 大麦 バター 油 じゃが芋 ケーキ ペンネ
緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ なら たけのこ しいたけ 切干大根 きゅうり とうもろこし バナナ	緑 玉ねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり	緑 れんこん さやいんげん にんじん 玉ねぎ えのきだけ ほうれんそう	緑 キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん トマト キャベツ 玉ねぎ パジル	緑 にんじん マッシュルーム ピーマン しめじ キャベツ 玉ねぎ パセリ
栄養量 小学部 618kcal・25.7g 中学部 710kcal・28.3g 高等部 769kcal・30.2g	栄養量 小学部 648kcal・24.0g 中学部 711kcal・26.2g 高等部 760kcal・28.2g	栄養量 小学部 592kcal・26.1g 中学部 706kcal・30.4g 高等部 755kcal・31.8g	栄養量 小学部 608kcal・22.5g 中学部 802kcal・28.7g 高等部 819kcal・29.1g	栄養量 小学部 680kcal・29.1g 中学部 781kcal・33.9g 高等部 821kcal・33.7g
<b>23 【食育の日給食】</b>	<p>【12月の平均栄養量】 (上段:給与量 下段:基準値) 小学部 / 中学部 / 高等部</p> <p>エネルギー 619kcal / 735kcal / 781kcal たんぱく質 585kcal / 747kcal / 774kcal 脂 質 24.4g / 27.9g / 29.3g 塩 分 24.1g / 30.8g / 31.9g 脂 質 19.9g / 22.3g / 23.0g 塩 分 18.7g / 20.7g / 21.5g 塩 分 2.4g / 2.8g / 3.0g 塩 分 2.0g / 2.5g / 2.5g</p> <p>※日々の栄養量は左側にエネルギー、右側にたんぱく質を記載しております。</p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん <small>冬至献立</small></li> <li>のりのつくだに</li> <li>とうにゅうなべ</li> <li>かぼちゃのいとこに</li> <li>みかん</li> </ul>	<p>【献立表の見方】 ※献立名の下の子赤・黄・緑の表示は食品の働きを色分けしたものです。食品の主な働きは次のとおりです。 赤・・・主に体をつくる食べ物 黄・・・主にエネルギーのもとになる食べ物 緑・・・主に体の調子を整える食べ物 ※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。</p>			
赤 豚肉 豆腐 油揚げ 豆乳				
黄 米				
緑 にんじん 大根 白菜 えのきだけ 水菜 ねぎ かぼちゃ みかん				
栄養量 小学部 622kcal・22.3g 中学部 712kcal・24.6g 高等部 771kcal・26.1g				

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。  
○裏面は給食だよりです。是非御覧下さい。  
○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。