



12月の献立表

月	火	水	木	金
2 ・ ごはん ・ マーボー豆腐 ・ はるさめサラダ ・ はなみかん	3 ・ あんかけやきそば ・ キャベツのしおこんぶあえ ・ りんご	4 ・ ごはん ・ ほっけのしおやき ・ あぶらふとだいのこもの ・ どさんこじる ・ パナナ	5 ・ セルフホットドッグ (パン ウィンナーのケチャップに) ・ ツナマヨサラダ ・ クラムチャウダー	6 ・ ごはん ・ メカジキのごまみそがけ ・ ごもくきんぴら ・ しおはつとじる
赤 豆腐 豚肉 ハム	赤 豚肉 えび うずら卵 あさり 昆布	赤 ほっけ 豚肉	赤 ウィンナー まぐろ水煮 ベーコン あさり	赤 メカジキ 豚肉 鶏肉
黄 米 油 ごま 春雨	黄 中華麺 油	黄 米 油 油麩 じゃが芋	黄 パン マヨネーズ じゃが芋	黄 米 油 ごま 小麦粉
にんじん 玉ねぎ ねぎ 緑 たけのこ しいたけ にはら もやし きゅうり みかん	玉ねぎ にんじん 白菜 ねぎ 緑 たけのこ きくらげ チンゲンサイ もやし キャベツ りんご	大根 にんじん いんげん 緑 玉ねぎ もやし ねぎ 小松菜 とうもろこし パナナ	キャベツ にんじん きゅうり 緑 とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー	ごぼう れんこん 緑 にんじん 白菜 にはら しめじ ねぎ
栄養量 小学部 521kcal・25.1g 中学部 662kcal・30.2g 高等部 799kcal・35.2g	栄養量 小学部 542kcal・24.2g 中学部 688kcal・29.2g 高等部 739kcal・33.4g	栄養量 小学部 512kcal・24.7g 中学部 645kcal・28.3g 高等部 794kcal・34.8g	栄養量 小学部 609kcal・25.4g 中学部 830kcal・33.3g 高等部 866kcal・34.7g	栄養量 小学部 580kcal・25.8g 中学部 779kcal・33.5g 高等部 910kcal・36.5g
9 ・ ごはん ・ おこのみやきふたまごやき ・ にくやさしいため ・ うどんいりカレーじる	10 ・ ごはん ・ たらのあげにゆずふうみ ・ すきこんぶのもの ・ はくさいのみそしる ・ さつまいもむしパン	11 ・ ごはん ・ かんこくふうすきやき ・ さつまいもとかぼちゃのサラダ ・ オレンジ	12 ・ ごはん ・ あかうおのキムチやき ・ れんこんのマヨいため ・ ワンタンスープ ・ りんご	13 ・ しょくパン ・ メープルジャム ・ こめこのペンネグラタン ・ ブロッコリーサラダ ・ サボイキャベツとベーコンのスープ
赤 卵 豚肉 なたと かつお節	赤 たら 豚肉 豆腐 卵	赤 豚肉 チーズ	赤 赤魚 ベーコン 豚肉	赤 鶏肉 まぐろ水煮 ベーコン
黄 米 油 うどん	黄 米 油 小麦粉	黄 米 油 焼麩 マヨネーズ	黄 米 マヨネーズ ワンタン	黄 パン ジャム 米粉 マカロニ じゃが芋
キャベツ ねぎ しいたけ 緑 にんじん キャベツ ピーマン 玉ねぎ ねぎ ほうれんそう	ゆず にんじん たけのこ 緑 大豆もやし 白菜 えのきだけ ねぎ	にんじん 玉ねぎ 白菜 緑 ねぎ えのきだけ かぼちゃ きゅうり オレンジ	れんこん 玉ねぎ 赤ピーマン 緑 黄ピーマン もやし 白菜 チンゲンサイ きくらげ りんご	玉ねぎ マッシュルーム 緑 ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん サボイキャベツ かぶ
栄養量 小学部 533kcal・25.7g 中学部 688kcal・31.2g 高等部 898kcal・40.3g	栄養量 小学部 547kcal・24.2g 中学部 707kcal・31.4g 高等部 826kcal・34.0g	栄養量 小学部 557kcal・24.2g 中学部 710kcal・29.1g 高等部 881kcal・34.7g	栄養量 小学部 497kcal・22.0g 中学部 670kcal・29.2g 高等部 787kcal・31.3g	栄養量 小学部 528kcal・23.4g 中学部 699kcal・29.8g 高等部 749kcal・32.6g
16 ・ ごはん ・ とうふハンバーグおろしソースがけ ・ にくじゃが ・ とんじる	17 ・ スパゲティミートソース ・ シーザーサラダ ・ てづくりアップルパイ	18 【みやぎ水産の日】 ・ ひびきまいのごはん ・ さんりくさんさばみそカツ ・ ケールとのりのナムル ・ はくさいとにくだんごのスープ ・ チーズ	19 【クリスマス献立】 ・ バターロールパン ・ とりにくのマーメレードやき ・ ブロッコリーのガーリックソテー ・ ミネストローネ ・ チョコレートケーキ	20 【冬至献立】 ・ わかめごはん ・ とうにゆうなべ ・ かぼちゃのいとこに ・ てづくりにくまん
赤 豆腐 豚肉	赤 豚肉 牛肉 鶏レバー チーズ	赤 さばのり 豚肉 チーズ	赤 鶏肉 ベーコン ウィンナー 大豆	赤 豚肉 わかめ 豆腐 油揚げ 小豆
黄 米 油 じゃが芋 里芋	黄 スパゲティ 油 パイ生地	黄 米 油 春雨	黄 パン 油 マーメレード マカロニ ケーキ	黄 米 小麦粉
玉ねぎ にんじん 緑 さやえんどう 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	玉ねぎ にんじん しいたけ 緑 ピーマン ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし りんご	ケール キャベツ もやし 緑 白菜 にんじん 小松菜 たけのこ	ブロッコリー とうもろこし 緑 にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト	にんじん 大根 白菜 水菜 緑 ねぎ えのきだけ かぼちゃ たけのこ しいたけ ねぎ
栄養量 小学部 535kcal・26.9g 中学部 685kcal・32.7g 高等部 820kcal・36.8g	栄養量 小学部 590kcal・25.7g 中学部 740kcal・32.0g 高等部 855kcal・37.7g	栄養量 小学部 553kcal・22.8g 中学部 712kcal・27.1g 高等部 829kcal・29.9g	栄養量 小学部 562kcal・26.5g 中学部 802kcal・36.9g 高等部 825kcal・38.2g	栄養量 小学部 576kcal・24.0g 中学部 731kcal・28.8g 高等部 917kcal・34.9g
23 ・ ポークカレーライス ・ まめとチーズのサラダ ・ べにまどんな	<p>【12月の平均栄養量】 (上段:給与量 下段:基準量) 小学部 / 中学部 / 高等部</p> <p>エネルギー 553kcal / 721kcal / 841kcal たんぱく質 24.6g / 30.7g / 34.9g 脂質 22.3g / 28.8g / 35.8g 炭水化物 19.9g / 23.5g / 25.8g 塩分 2.3g / 3.0g / 3.3g</p> <p>小学部 / 中学部 / 高等部 エネルギー 542kcal / 698kcal / 869kcal たんぱく質 24.6g / 30.7g / 34.9g 脂質 22.3g / 28.8g / 35.8g 炭水化物 19.9g / 23.5g / 25.8g 塩分 2.3g / 3.0g / 3.3g</p>			
赤 豚肉 ひよこ豆 いんげん豆 チーズ	<p>学校ホームページでは、献立表の他、給食を写真等で紹介したブログを掲載しています。 今月は11月の「40周年お祝い献立」や「学校祭献立」等の写真も掲載中です。 お時間のあるときにぜひ御覧下さい。</p>			
黄 米 油 じゃが芋	<p>献立表はこちらから見る事ができます。</p> 			
玉ねぎ にんじん りんご 緑 トマト キャベツ きゅうり とうもろこし 紅まどんな	<p>【献立表の見方】 ※献立名の下に赤・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</p> <p>※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。 ※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> 			
栄養量 小学部 612kcal・22.8g 中学部 787kcal・27.9g 高等部 964kcal・33.0g	<p>ブログはこちらから見る事ができます。</p> 			

○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。

○裏面は給食だけです。是非御覧ください。

○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。また、給食や調理の様子を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。