

中学校	2 フ ロ ン ク	東仙台中 南小泉中 高砂中 中野中 幸町中 田子中 センター
-----	-----------------------	-----------------------------------

12月の予定献立表



毎月19日
食育の日

仙台市高砂学校給食センター

日	曜日	献立名	主 な 食 品 と 働 き						エネ ギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
1	火	わかめごはん 牛乳 さばの薬味たれかけ 五目きんぴら のっぺい汁 オレンジ	さば とうふ 油揚げ	わかめ 牛乳	にんじん	ねぎ レモン だいこん 乾しいたけ ごぼう れんこん オレンジ	ごはん でん粉 砂糖 さといも	米油 ごま油 ごま	912	28.5
2	水	★メロンパン 牛乳 クリームスパゲッティ フライビーンズ(いそ風味) オニオンドレッシングサラダ グレープフルーツ	鶏卵 だいず ベーコン えび	牛乳 あおさ チーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり グレープフルーツ	パン でん粉 スパゲッティ 砂糖	米油	913	31.3
3	木	ごはん 味付けのり 牛乳 ぶりの照り焼き 野菜のアーモンド和え ひきな汁	ぶり 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	ねぎ だいこん ごぼう キャベツ	ごはん 砂糖	アーモンド	822	33.1
4	金	麦ごはん 牛乳 豚肉のかりん揚げ すき昆布と野菜の炒め煮 みそけんちん汁 いちご(3個)	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが だいこん ねぎ 乾しいたけ れんこん ごぼう いちご	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	864	32.0
7	月	食パン チョコレートクリーム 牛乳 ホキフライ(ソース) ごまドレッシングサラダ 白菜のスープ	ホキ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい とうもろこし キャベツ きゅうり	パン パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	チョコレートクリーム 米油 ごま	851	29.6
8	火	ごはん 牛乳 ポークカレー ゆで卵(食塩) わかめのサラダ オレンジ	鶏卵 豚肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム しょうが キャベツ きゅうり オレンジ	ごはん じゃがいも 砂糖	米油 ごま ごま油	864	29.3
9	水	バターロールパン 牛乳 わかさぎフリッター(3本) チンゲンサイとコーンのソテー 冬野菜のポトフ 型ぬきチーズ	ウインナーソーセージ	牛乳 チーズ あおさ わかさぎ おきあみ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん かぶ とうもろこし	パン 小麦粉 じゃがいも	バター 米油	870	29.2
10	木	中華飯(麦ごはん 豚肉と野菜の中華煮) 牛乳 揚げぎょうざ(3個) パンサンデー みかん	豚肉 えび いか 鶏肉 うずら卵	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ しょうが きゅうり みかん	ごはん 大麦 小麦粉 砂糖 でん粉 はるさめ	米油 ごま油 ごま	907	31.9
11	金	ごはん のりのつくだ煮 牛乳 銀ぎけの塩ふり焼き ごま酢和え にらたまみそ汁	銀ぎけ 鶏卵 豆腐 みそ	牛乳 のり	にら にんじん	たまねぎ えのきたけ きゅうり もやし	ごはん 砂糖	ごま	786	34.3
14	月	背割りコッペパン 牛乳 ポークビーンズ フライドポテト コンソメスープ	ベーコン 豚肉 だいず	牛乳	にんじん パセリ	セロリー たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも	米油	771	29.6
15	火	ごはん 牛乳 かじきのたつた揚げ すきやき おひたし(きざみのり) りんご	めかじき 牛肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん こまつな	はくさい えのきたけ ねぎ キャベツ りんご	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	832	31.0
16	水	小ソフトパン 牛乳 みそラーメン(中華めん スープ) 水菜と大根のサラダ 果肉入りヨーグルト アーモンド入り小魚	豚肉 みそ	牛乳 かたくちいわし ヨーグルト	にんじん にら みずな	たまねぎ もやし とうもろこし にんにく だいこん	パン 中華めん 砂糖	アーモンド ごま油 米油	811	28.9
17	木	ごはん 牛乳 油ふの卵とじ 冬至かぼちゃ 根菜汁	あずき 油揚げ 豆腐 鶏卵	牛乳	かぼちゃ にんじん	ごぼう だいこん 乾しいたけ ねぎ たまねぎ えだまめ	ごはん 砂糖 あぶらふ	米油	798	25.6
18	金	麦ごはん ひじきふりかけ 牛乳 きびなごのから揚げ 生揚げのそぼろ煮 ごま和え オロブランコ	生揚げ 豚肉	牛乳 ひじき きびなご	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ オロブランコ	ごはん 大麦 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま	842	32.0
21	月	米粉パン 牛乳 鶏肉のオレンジソースかけ 海藻サラダ えびチャウダー 洋なしの缶詰	鶏肉 えび	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 わかめ のり	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり 洋なし	パン 米粉 マーマレード でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	811	40.0
22	火	わかめごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 根菜のにんにくみそきんぴら かきたま汁 みかん	かつお 鶏卵 豆腐 だいず 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが 乾しいたけ ねぎ れんこん ごぼう にんにく みかん	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	901	41.5
23	水	丸パン はちみつ 牛乳 えびフライ(ソース) じゃがいものチーズ煮 ほうれんそうサラダ フルーツゼリー	えび ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ きゅうり	パン はちみつ パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ゼリー	米油 アーモンド	905	31.2

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。 ※ 印の日は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

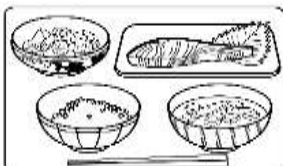
＝今月の目標＝ ……寒さに負けない食事をしよう……

冬休みの食生活 ～ しっかり食べて、寒い季節を元気に過ごそう ～

1日3食、決まった
時間に食べましょう。



「主食・主菜・副菜・汁
もの」をそろえましょう。



間食は時間と量を
決めて食べましょう。



★不足しがちな牛乳や
果物がおすすです。

よくかんで食べ過ぎ
を防ぎましょう。



リクエスト献立

今月から2月までの
間に、学校からいた
だいたリクエスト献立
を実施します。献立名
の前に★がついたも
のがリクエスト献立
です。お楽しみに！

令和元年度学校給食標語優秀賞

給食で 体も心も 温まる

仙台市立中学校 生徒

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆