

12月の予定献立表



1
フ
ロ
ン
ク
山田中, 愛宕中, 袋原中, 長町中,
八木山中, センター



=今月の目標= 寒さに負けない食事をしよう

仙台市太白学校給食センター

日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (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	小金時豆パン 牛乳 五目うどん ししゃもフライ(2本・ソース) グレープフルーツ	油揚げ 豚肉	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	たけのこ 乾しいたけ 根深ねぎ しょうが グレープフルーツ	甘納豆 パン うどん 小麦粉 パン粉	米油	781	30.0
2	水	ごはん 牛乳 まぐろのみそつけ焼き 卵とじ わかめ入りひたし 果肉入りヨーグルト	まぐろ みそ 鶏肉 鶏卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリンピース 乾しいたけ もやし いちご	ごはん 砂糖	米油	867	43.1
3	木	わかめごはん 牛乳 鶏肉と野菜のくずかけ かぼちゃの天ぷら オレンジ 大豆入り小魚	だいず 鶏肉	わかめ 牛乳 いりこ	にんじん さやいんげん かぼちゃ	ごぼう れんこん オレンジ	ごはん さといも 砂糖 でん粉 小麦粉	米油	842	25.7
4	金	★山田中リクエスト スティックコーヒー★ ★仙台牛を味わおう ガーリックステーキ★ パンブキンパン 牛乳 ガーリックステーキ ピーンズサラダ(洋風ドレッシング) 大麦ときのこのスープ スティックコーヒー	牛肉 だいず ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ とうもろこし ましたけ えのきたけ 乾しいたけ	パン 砂糖 大麦	米油	833	32.8
7	月	★旬を味わおう りんご★ 麦ごはん のりふりかけ 牛乳 八宝菜 大学芋 りんご	豚肉 えび うずら卵	牛乳 焼きのり	にんじん	はくさい たまねぎ えだまめ きくらげ しょうが りんご	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 さつまいも	ごま油 米油 ごま	882	26.6
8	火	★旬を味わおう ごぼう★ チョコレートパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き ごぼうサラダ(マヨネーズ) 卵スープ	鶏肉 みそ 鶏卵	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり たまねぎ キャベツ	チョコレート パン 砂糖 でん粉	米油 ごま マヨネーズ	855	35.2
9	水	★旬を味わおう みかん★ ごはん 納豆 牛乳 えびの天ぷら おでん みかん	がんもどき 野菜入揚げパン うずら卵 えび 納豆	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん みかん	ごはん さといも 砂糖 小麦粉	米油	886	31.2
10	木	麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き もやしときゅうりのごま酢和え 豆腐とわかめのみそ汁	ぶり 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし 根深ねぎ	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	827	32.8
11	金	★宮中リクエスト フライドチキン★ ★旬を味わおう オロブランコ★ コッパン いちごジャム 牛乳 フライドチキン 白菜とほたてのクリーム煮 オロブランコ	鶏肉 ほたてがゆ いんげんまめ	牛乳 チーズ クリーム	にんじん	はくさい たまねぎ とうもろこし オロブランコ	パン ジャム でん粉 小麦粉	米油	840	38.3
14	月	★旬を味わおう さば★ ごはん 牛乳 さばのごまソースがけ 刻み昆布の炒め煮 凍り豆腐と大根のみそ汁 ヨーグルト	さば 油揚げ だいず 凍り豆腐 みそ	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん	しょうが だいこん えのきたけ 根深ねぎ	ごはん 砂糖	米油 ごま	889	32.2
15	火	★第3水曜日はみやぎ産産の日 たら★ 米粉玄米ハニーパン 牛乳 たらフライ(ソース) キャロットポタージュ りんご	たら いんげんまめ	牛乳 チーズ クリーム 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ りんご	パン 米粉 はちみつ パン粉 小麦粉 じゃがいも	米油	834	34.1
16	水	★12月21日は冬至です★ わかめごはん 牛乳 鶏肉のゆずソースかけ 油ふりけんちん汁 冬至かぼちゃ	鶏肉 豆腐 あずき	わかめ 牛乳	にんじん かぼちゃ	ゆず だいこん ごぼう 根深ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 さといも あぶらふ	米油	829	33.1
17	木	★宮城県産畜産物提供事業 黒毛和牛★ 麦ごはん 味付けのり 牛乳 牛肉とこんにゃくの甘辛煮 揚げじゃがいものごまみそ和え みかん	牛肉 みそ	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが みかん	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	845	26.5
18	金	★食育の日 イタリ★ ソフトパン 牛乳 いかのパジル焼き トマトのリゾット ABCスープ チーズデザート	いか ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ とうもろこし	パン 大麦 マカロニ じゃがいも	オリーブ油 米油	816	34.1
21	月	★食育の日 たっぷりきのこごぼうのカレー★ 麦ごはん 牛乳 きのこごぼうのカレー 大根サラダ ポップピーンズ	牛肉 だいず	牛乳 チーズ あおさ	にんじん みずな	たまねぎ ごぼう えだまめ しめじ にんにく えのきたけ マッシュルーム だいこん とうもろこし レモン	ごはん 大麦 砂糖 でん粉	米油	902	31.0
22	火	横割り丸パン スライスチーズ 牛乳 豆腐ハンバーグのトマトソースかけ ジャーマンポテト ジュリエンスープ	豆腐 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ	パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油 バター	777	33.2
23	水	ごはん 牛乳 五目豆腐 ささかまぼこのいそべ揚げ みかん アーモンド入り小魚	豆腐 豚肉 うずら卵 ささかまぼこ	牛乳 いりこ あおさ	にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ にんにく しょうが みかん	ごはん 砂糖 でん粉 小麦粉	アーモンド 米油 ごま油	902	35.1

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印はスプーンもあつ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。

令和元年度学校給食標語優秀賞

楽しみだ においただよ 4時間目

仙台市立郡山中学校 3年 高橋 博之

生徒1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー 830kcal
・たんぱく質 27.0~41.5g

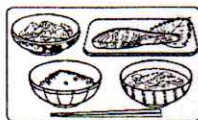
★リクエスト献立について★
リクエスト献立は、太白給食センター対象校に限定して実施します。12月~2月の献立に入れていただきますのでお楽しみに!!

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

