

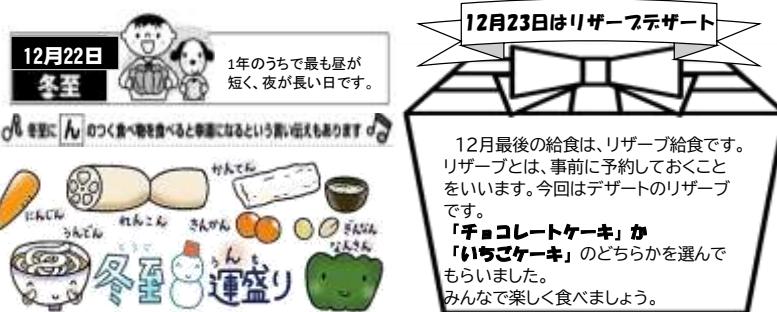


日 曜 日	こんだて名	おもなざいりょう			小学校部	中学校部	高等部	おしらせ
		赤のなかま	緑のなかま	黄のなかま	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
		からだをつくる	ちょうしをととのえる	ちからをつくる				
1 月	ガパオライス(めだまやきトッピング) まめまめサラダ もぞくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす たまご だいす とうふ もぞく	たまねぎ にんにく ピーマン バブリカ えだまめ にんじん とうもろこし えのきだけ ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	622 kcal 31.1 g 26.7 g 1.8 g	809 kcal 39.3 g 32.7 g 2.8 g	827 kcal 40.1 g 33.1 g 2.9 g	12月給食目標 「感謝の気持ちを持って残さず食べよう。」
2 火	ナン だいすいりドライカレー カリフラワーサラダ やさいスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ハム ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン カリフラワー きゅうり むらさきたまねぎ キャベツ バナナ	ナン あぶら さとう ジャがいも	657 kcal 30.3 g 27.2 g 3.8 g	731 kcal 32.7 g 27.5 g 4.1 g	743 kcal 33.1 g 28.0 g 4.2 g	ナンは、インドで食べられているパンの仲間です。小麦粉をこねて、タンドールというかまどで焼きます。ドライカレーと一緒に食べてね。
3 水	ごはん ししゃもフライ(2ほん) ごもくきんぴら じゃがいもとこまつなみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ あぶらあげ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん たまねぎ こまつな	ごはん あぶら こんにゃく さとう じゃがいも ふ	537 kcal 22.9 g 17.0 g 1.7 g	727 kcal 30.3 g 21.5 g 2.7 g	744 kcal 30.9 g 21.7 g 2.7 g	ししゃもフライはカルシウムやたんぱく質がいっぱい。骨や歯を丈夫にします。
4 木	だいこんのはめごはん とりにくのバーベキューやき(小2c 中高3c) ひじきのいりに にらたまじる りんご	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいす さつまあげ あぶらあげ とうふ たまご	だいこん にんじん にんにく しうが たまねぎ さやいんげん にら	ごはん ごま ごまあぶら さとう こんにゃく あぶら	530 kcal 27.4 g 17.4 g 2.1 g	708 kcal 37.1 g 22.0 g 3.1 g	724 kcal 37.8 g 22.3 g 3.1 g	高等部園芸班で育てた大根の葉を使った混ぜ御飯。カルシウムがいっぱいです。
5 金	ごはん あつあげのみそいため だいすもやしのナムル どうにゅうたんなんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とうにゅう	キャベツ ピーマン にんじん だいすもやし ほうれんそう せんまい チンゲンサイ とうもろこし ねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ こまあぶら ごま	521 kcal 22.2 g 19.2 g 1.8 g	703 kcal 29.2 g 24.5 g 2.6 g	722 kcal 29.9 g 24.9 g 2.7 g	寒い朝こそ朝御飯で体を温めましょう。御飯やみそ汁でエネルギーをしっかりと、元気に登校しましょう。
8 月	ごはん ミートローフわふうソースかけ にくじやが せりのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく にくじやが とうふ	たまねぎ にんにく にんじん グリーンピース だいこん セリ オレンジ	ごはん パンこ さとう ジャがいも こんにゃく あぶら	542 kcal 24.2 g 17.4 g 1.5 g	727 kcal 32.0 g 21.4 g 2.5 g	745 kcal 32.8 g 21.8 g 2.5 g	ミートローフは、ひき肉や野菜を入れてオーブンで焼いた肉料理のことです。アメリカでは家庭料理として親しまれています。
9 火	チーズパン とりにくのクリームソースかけ はなやさいサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン えび	たまねぎ しめじ えのきだけ プロッコリー カリフラワー バブリカ キャベツ にんじん とうもろこし セロリ	パン バター こむぎこ マカロニ	577 kcal 28.3 g 24.7 g 2.4 g	767 kcal 37.7 g 31.9 g 3.0 g	774 kcal 37.9 g 32.1 g 3.1 g	給食の前には手洗いをしましょう。インフルエンザやコロナの予防に大切です。指の間まで丁寧に洗うことがポイントです。
10 水	ごはん さばのてりやき ぶたにくごぼうのみそに おくずかけ みかん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん さやいんげん たけのこ しいたけ みかん	ごはん あぶら こんにゃく さとう うめん ジャがいも ふ かたくりこ	593 kcal 26.8 g 22.0 g 1.5 g	768 kcal 33.6 g 27.2 g 2.2 g	785 kcal 34.2 g 27.5 g 2.2 g	高等部2年修学旅行 みかんは冬が旬の食べ物です。ビタミンCが多く、風邪の予防にぴったりです。
11 木	ごはん さんまのかばやき ポテトサラダ はくさいのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく	きゅうり とうもろこし にんじん はくさい しめじ ねぎ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも はるさめ マヨネーズ	581 kcal 20.2 g 24.8 g 1.7 g	779 kcal 25.7 g 31.5 g 2.2 g	794 kcal 26.0 g 31.9 g 2.3 g	高等部2年修学旅行 さんまは骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。御飯にのせて蒲焼き丼にしてもおいしいですね。
12 金	ごはん せんだいあおばぎょうざ(小2c 中高3c) プロッコリーのちゅうかいため たまご入りコーンスープ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン えび たまご とうふ ヨーグルト	キャベツ にら しょが にんにく プロッコリー しめじ にんじん とうもろこし ほうれんそう えのきだけ	ごはん ごまあぶら あぶら かたくりこ	549 kcal 22.6 g 17.4 g 1.6 g	714 kcal 29.1 g 21.4 g 2.1 g	725 kcal 30.0 g 21.8 g 2.1 g	高等部1年調理実習・高等部2年修学旅行 仙台市のご当地餃子で、仙台産の伝統野菜「雪菜」を皮に練り込み、鮮やかな緑色に仕上げた餃子です。
15 月	ごはん ユーリンチー(小2c 中高3c) チャブチ みそワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ねぎ しょが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ピーマン はくさい もやし とうもろこし	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま ワンタン	572 kcal 26.6 g 18.5 g 2.0 g	764 kcal 34.1 g 23.4 g 3.1 g	781 kcal 34.9 g 23.7 g 3.2 g	ユーリンチーは、中国の料理で、カリッと揚げた鶏肉に、しゅうゆや酢、ねぎを使ったタレをかけます。
16 火	しょくパン チョコだいすき creamy ミートグラタン ごぼうサラダ コロコロスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ まぐろ ウィンナー だいす	プロッコリー にんにく しめじ たまねぎ トマト にんじん ごぼう きゅうり だいこん えだまめ とうもろこし	パン マカロニ あぶら マヨネーズ ごま さとう	612 kcal 21.7 g 27.5 g 2.4 g	865 kcal 30.0 g 39.3 g 3.2 g	877 kcal 30.3 g 39.9 g 3.6 g	ごぼうは秋から冬が旬。食物繊維がたっぷりで、おなかの調子を整えます。
17 水	ごはん ぶりのみそづけフライ うのはなのいりに わかめのみそしる みかん	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく あぶらあげ おから わかめ とうふ	にんじん ごぼう しめたけ はくさい ねぎ えのきだけ みかん	ごはん あぶら こんにゃく さとう やがいも	598 kcal 23.9 g 20.9 g 1.5 g	770 kcal 29.9 g 26.1 g 2.2 g	785 kcal 30.5 g 26.4 g 2.3 g	卵の花はおからと野菜を炒めた料理。栄養たっぷりで、昔から食べられてきた日本の伝統メニューです。
18 木	のりごはん ちぐさやき かぶとはくさいのゆかりあえ さんまのつみれじる りんご	ぎゅうにゅう のり たまご ぶたにく さんま	たまねぎ パブリカ しめたけ はくさい かぶ きゅうり にんじん しそ しょが だいこん ごぼう ねぎ りんご	ごはん ごまあぶら さとう	563 kcal 27.9 g 20.4 g 1.9 g	752 kcal 37.0 g 26.3 g 2.7 g	771 kcal 38.1 g 26.8 g 2.7 g	さんまのつみれ汁は寒い季節ならでは。魚と野菜のうまみで心も体もぱかぱか。残さず食べて元気になります。
19 金	ハヤシライス わかめとツナのサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ まぐろ なまクリーム たまご	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース にんにく もやし きゅうり とうもろこし	ごはん ジャがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま さつまいも バター	572 kcal 21.1 g 19.3 g 2.3 g	768 kcal 27.3 g 24.4 g 3.2 g	788 kcal 28.0 g 24.8 g 3.4 g	今日のスイートポテトは、調理員さんが心をこめて手作りしました。甘くてほくほくの味を楽しんでください。
22 月	そぼろどん とうじかぼちや はっとじる ゆずゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご あずき	たまねぎ しょが にんにく グリーンピース かぼちや はくさい にんじん ごぼう ねぎ ゆず	ごはん あぶら さとう バター こむぎこ こんにゃく あぶらふ	598 kcal 26.6 g 18.5 g 1.6 g	801 kcal 35.2 g 23.5 g 2.2 g	821 kcal 36.5 g 23.9 g 2.3 g	冬至とは、一年で一番日が短くなる日。昔から「ゆず湯」に入って、「かぼちや」を食べる習慣があります。
23 火	バターロールパン フライドチキン プロッコリーサラダ やさいスープ リザーブデザート	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょが にんにく プロッコリー カリフラワー パブリカ とうもろこし みずな キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	パン ごまあぶら かたくりこ あぶら マヨネーズ	599 kcal 24.4 g 28.8 g 2.0 g	816 kcal 32.0 g 40.3 g 2.8 g	825 kcal 32.2 g 40.8 g 2.9 g	リザーブデザート あなたはチョコレート派? いちご派? お楽しみのリザーブデザートです。

※牛乳は毎日付きます。

※材料購入などの都合により、材料や献立内容の一部を変更することがあります。

12月23日はリザーブデザート



【今月の平均栄養価】※()は基準値

小学校部	中学校部	高等部
エネルギー 578(520)kcal / 763(747)kcal / 779(774)kcal		
たんぱく質 25.2(20.8)g / 32.5(29.9)g / 33.1(31.0)g		
脂質 21.6(15.6)g / 27.3(21.4)g / 25.1(24.9)g		
塩分 2.0(2.0)g / 2.7(2.5)g / 2.8(2.5)g		

【今月の地場産品】

宮城県産: きゅうり にんじん キャベツ 小松菜
チングンサイ おから わかめ セリ
栗原市産: りんご ねぎ 白菜 大根 ぶた肉 たまご