



12月のよていこんだてひょう



今月の目標 * 給食ができるまでを知らう

仙台市立榴岡小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4年の栄養価	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしきをとのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1	水	ごはん 牛乳 ★かつおのごまがらめ ★ブロッコリーのおひたし はるさめスープ	健康トライアングルの日・・・★目によいメニュー			668	27.0
2	木	コッペパン 牛乳 やきしゅうまい ソースやきそば サンラタン	パン こむぎこ でんぷん ちゅうかめん あぶら	牛乳 かつお だいず のり ベーコン かまぼこ	にんじん ビーマン チンゲンサイ もやし たまねぎ しょうが キャベツ ねぎ しなちく えのきたけ トマト(缶)	621	27.9
3	金	むぎごはん 牛乳 たらなんばんづけ ごまあえ ふゆやさいのみそしる	ごはん おおむぎ でんぷん あぶら さとう ごま	牛乳 たら あぶらあげ	ゆきな にんじん せり もやし はくさい だいこん ねぎ えのきたけ	612	24.8
6	月	むぎごはん 牛乳 ポークカレー ツナとほうれんそうのサラダ	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも さとう	牛乳 ぶたにく チーズ まぐろあぶらづけ	にんじん ほうれんそう グリンピース にんにく しょうが たまねぎ きゅうり とうもろこし	676	22.8
7	火	きんときまめパン 牛乳 わかめラーメン にくやさしいため だいずとこざかなのまるごとあげ	パン きんときまめ でんぷん ちゅうかめん あぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく くわかめ やきぶた わかめ だいず にぼし	にんじん ビーマン ねぎ とうもろこし もやし たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	663	29.4
8	水	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき ★1ねんせいとりっちゃんのサラダ コーンとたまごスープ	★1年生とりっちゃんのコラボサラダ			622	27.9
9	木	くろしょくパン スライスチーズ 牛乳 とりにくとだいこんのマーマレードに じゃがいものスープに オレンジ	5年生のみ手作りピザの日			665	28.1
10	金	むぎごはん 牛乳 はっぼうさい だいがくいも ヨーグルト	ごはん おおむぎ さつまいも あぶら さとう でんぷん ごま	牛乳 ぶたにく いか うずらたまご ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ はくさい もやし たけのこ ほししいたけ しょうが きくらげ	683	23.6
13	月	★さつまいもごはん 牛乳 すきやきに とうふハンバーグのあまずあんかけ	★2年生が収穫したさつまいもをいただきます			607	27.1
14	火	コッペパン 牛乳 クラムチャウダー ぶたにくとこまつなのソテー みかん	6年生のみ手作りピザの日			663	26.4
15	水	ごはん なっとう(しょうゆ) 牛乳 がんもいりにくじゃが ★のりのみそしる	★みやぎ水産の日の献立			641	26.4
16	木	こめこパン 牛乳 にくだんごのねぎソースかけ ★ゆずおろしうどん ★とうじかぼちゃ	★冬至にちなんだメニュー			660	27.9
17	金	ごはん 牛乳 とりにくのたつたあげ こまつなのナムル わかめスープ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	牛乳 とりにく わかめ とうふ	にんじん こまつな しょうが もやし ねぎ にんにく とうもろこし えのきたけ	638	25.5
20	月	あぶらふどん(むぎごはん) 牛乳 あさづけ せんべいじる	ごはん おおむぎ あぶらふ さとう せんべい あぶら ごま	牛乳 たまご こうやどうふ とりにく こんぶ	にんじん チンゲンサイ みつば ごぼう ねぎ たまねぎ しょうが だいこん かぶ はくさい キャベツ きゅうり しめじ	602	21.9
21	火	バターロールパン 牛乳 スパゲッティミートソース ふゆやさいのポトフ ★デザートセレクト	★クリスマスメニュー			598	26.8

※牛乳は、毎日つきます。※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。※本校の摂取基準:エネルギー 650kcal たんぱく質 21.1~32.5g

手作りピザ 「手作りピザ」の主な食品とはたらき **黄の食品** こむぎこ・さとう・あぶら

赤の食品 豆乳・チーズ・ベーコン **緑の食品** たまねぎ・にんにく・赤パプリカ・黄パプリカ・パセリ

冬至かぼちゃ

日本には、冬至(一年中で最も昼の時間が短い日。今年は12月22日)栄養たっぷりのかぼちゃを食べて健康を願い、柚子を浮かべたお風呂に入って体を温める慣習があります。

かぼちゃに含まれる「カロテン」には、風邪などの病気を予防し、目の疲れや肌の乾燥から体を守ってくれる働きがあります。「冬至かぼちゃ」は日持ちのするかぼちゃと小豆を、作物の収穫が少なく、栄養不足になりがちな冬の時期までとっておくという、昔の人たちの賢い知恵が生きている伝統料理です。給食でも16日に、手作りの「冬至かぼちゃ」が登場します。どうぞお楽しみに。

クリスマス☆デザートセレクト

12月21日(火)のクリスマスメニューの日に、

ガトーショコラ・**いちごゼリー**・**給食室の手作りチーズケーキ**の3類から

1つを選ぶ、**デザートセレクト**を実施します。

みなさんは、どのデザートを選びますか?

