

# 12月の予定献立表



中学校  
2ブロック  
人來田中, 茂庭台中, 折立中, 大沢中  
住吉台中, 長命ヶ丘中, 北仙台中, 中山中  
第一中



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		
2	月	《スコットランドの伝統料理～スコッチブロス》 丸パン 牛乳 レバー入りメンチカツ こまつなとしめじの炒め物 スコッチブロス ドリンクヨーグルト	鶏肉 豚肉 豚レバー まぐろ油漬け だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ かぶ ねぎ とうもろこし しめじ	パン パン粉 大麦 小麦粉 砂糖	米油 オリーブ油	788	33.4
3	火	★旬の果物 みかん★ ごはん 牛乳 さわらの香味焼き ごま和え 白菜と油揚げのみそ汁 みかん	さわら 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく はくさい だいこん ねぎ もやし みかん	ごはん 砂糖	ごま	749	32.0
4	水	《フランスの料理を味わおう!》 ミルクパン 牛乳 鶏肉のロベールソースかけ フレンチポテトサラダ ジュリアンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ とうもろこし しょうが	パン でん粉 砂糖 じゃがいも	こめ油	771	32.6
5	木	★旬の果物 りんご★ ごはん 牛乳 ししゃもフライ(2本) れんこんとひじきの炒め煮 利休汁 りんご	豆腐 みそ 豚肉	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん れんこん ほししいたけ しめじ ねぎ りんご	ごはん でん粉 小麦粉 砂糖 パン粉	こめ油 ごま	771	26.2
6	金	ごはん 牛乳 生揚げのごまみそかけ(3個) 大根の中華漬け ワンタンスープ	生揚げ みそ うずら卵 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ しょうが だいこん きゅうり	ごはん 砂糖 小麦粉	ごま ごま油	754	28.5
9	月	★旬の野菜 ほうれん草★ 米粉フォカッチャ 牛乳 豚肉のカレー揚げ アーモンド入りほうれん草サラダ ABCマカロニスープ ヨーグルト	豚肉 凍り豆腐 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ セロリー キャベツ	パン 米粉 でん粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	こめ油 アーモンド	748	37.4
10	火	★旬の魚 ぶり★ 麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 鶏肉と大豆のみそ炒め いものこ汁 みかん	ぶり 豚肉 鶏肉 だいず みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ねぎ ごぼう しめじ しょうが みかん	ごはん 大麦 砂糖 さといも	こめ油 ごま	816	36.1
11	水	★旬の野菜 水菜・大根★ チョコレートパン 牛乳 ☆フライドチキン 水菜と大根のサラダ 卵とキャベツのスープ	鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん みずな	キャベツ たまねぎ セロリー だいこん とうもろこし しょうが にんにく	パン でん粉 チョコレート 小麦粉 砂糖	こめ油	825	34.6
12	木	ごはん 牛乳 八宝菜 白花豆のコロッケ ひじきサラダ	いんげん豆 豚肉 だいず うずら卵 えび	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ もやし しょうが キャベツ きゅうり れんこん	ごはん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉	こめ油 ごま油 ごま パター	759	27.0
13	金	《12月21日の冬至にちなんで～冬至かぼちゃ・豚肉のゆずだれかけ》 麦ごはん ふりかけ 牛乳 豚肉のゆずだれかけ みそけんちん汁 冬至かぼちゃ	だいず 豚肉 豆腐 みそ あずき	牛乳 のり	にんじん かぼちゃ	しょうが ゆず だいこん ごぼう ねぎ	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま油 ごま	812	31.4
16	月	♪新しいメニュー もうかさめのスパイシー揚げ♪★旬の野菜 白菜★ 減塩パン 牛乳 もうかさめのスパイシー揚げ レモンドレッシングサラダ 白菜のクリーム煮	さめ ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん	にんにく はくさい たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ きゅうり レモン	パン でん粉 じゃがいも 砂糖	こめ油	783	35.7
17	火	🍷みやぎ水産の日 さば🍷 ごはん 牛乳 さばの塩焼き ほうれん草のごま入りおひたし 豆乳入りみそ汁 りんご	さば 豚肉 みそ 豆乳	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ ねぎ しょうが しめじ キャベツ りんご	ごはん 砂糖	こめ油 ごま	780	29.2
18	水	★旬の野菜 かぶ★ 小 Copp パン 牛乳 白いんげん豆のクリームペンネ ささみフライ(ソース) かぶのスープ	鶏肉 ベーコン まぐろ油漬け いんげん豆 だいず	牛乳 クリーム 脱脂粉乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ かぶ キャベツ セロリー	パン パン粉 マカロニ 小麦粉	こめ油	754	37.0
19	木	《宮城県の特産品 油ふ 仙台みそ》 ごはん 牛乳 油ふ井の具 ホキ天ぷら(しょうゆ) 19時館の日 こまつなの仙台みそ和え みかん	ホキ 鶏卵 みそ	牛乳	みつば こまつな にんじん	たまねぎ ほししいたけ もやし みかん	ごはん 小麦粉 油ふ 砂糖	こめ油	818	27.6
20	金	《高知県の郷土料理 ぐる煮》 麦ごはん のりの佃煮 牛乳 かつおのねぎみそだれかけ もやしときゅうりの生姜和え ぐる煮	かつお みそ 鶏肉 生揚げ うずら卵	牛乳 のり	にんじん	しょうが ねぎ だいこん ごぼう もやし きゅうり	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも		747	40.2
23	月	★旬の野菜を使って～冬野菜のポトフ★ 丸パン 牛乳 ハンバーグのアップルソースかけ マッシュポテト 冬野菜のポトフ	豚肉 鶏肉 いんげん豆 だいず	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ りんご しょうが にんにく レモン はくさい だいこん れんこん しめじ	パン 砂糖 じゃがいも	こめ油 バター	747	33.8

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印は、スプーンもあつたぼ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。

◎食材からだけでは摂取が難しい栄養素(鉄・食物繊維)を補うために一部、栄養強化食品を使用しています。

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

今月より学校からいただいたリクエスト献立を  
取り入れました。献立名の前に🍷がついたものが  
目印です。今月は大沢中、長命ヶ丘中、北仙台中  
のリクエストです。お楽しみに!

## 冬の食生活

体調をくずしてしまつたら、安静にして十分な  
すいみんをとみましょう。  
症状に合わせた食事をしょうかいたします。

### 体調をくずした時の食事

**発熱・寒気**

発熱すると、水分  
とエネルギーがたく  
さん消費されます。  
水分や、エネルギー  
源となるごはんや  
めん類などを食べま  
しょう。

**せき・のどの痛み**

のどにしげきの  
あるものはさけ、  
のどごしのよいゼ  
リーやポタージュ、  
スープなどで栄養  
補給をしましょう。

**下痢・吐き気**

胃腸が弱り、脱水  
の心配もあるので、  
消化の良いおかゆや  
そうすい、スープな  
どにしましょう。  
また、味がこいもの  
はさけましょう。

### 【今月の目標】寒さに負けない食事をしよう

### 食缶の 軽さで伝える 感謝の思い

### 仙台市立広瀬中学校3年

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆