



# 12月こんだてよていひょう



令和4年11月30日  
宮城県立石巻支援学校

👉(噛め)：よくかんでたべよう献立

月	火	水	木	金
<b>12月の給食目標 きれいに手を洗おう</b> ✓せっけんをよく泡立てて使っていますか？ ✓指やつめの間も、しっかり洗っていますか？ ✓洗ったあとは、清潔なハンカチやペーパーで水気をしっかりとっていますか？ 			<b>旬の食材(白菜)</b> ごはん おろしハンバーグ はくさいのゆかりあえ わかめのみそしる 501 20.9 12.9 2.2 611 24.9 14.5 2.9	
5	6	7	8	9
ごはん すきやきふうにあさりのみそしる おこめのムース 580 25.7 20.0 2.2 685 30.8 21.9 2.9	こめこパン とりにくのアップルソースがけ かいそうサラダ さつまいものクリームシチュー 635 28.0 29.5 3.8 817 35.3 36.1 4.0	<b>よくかんでたべよう</b> ごはん しろみさかなのカリカリフライ いとこんぶのいりに きりほしだいこんのひきなじる チーズ 613 23.5 21.7 2.4 760 28.3 25.3 3.3	むぎごはん ごもくあつやきたまご まいたけのオイスターソースいため とうふのみそしる 522 24.5 17.0 2.0 625 29.1 19.3 2.6	ごはん いわしのとさに ちくぜんに ぶりのりのみそしる なっとう 587 29.3 17.9 2.2 673 32.0 18.6 2.7
12	13	14	15	16
むぎごはん さけフライ ごもくまめ かきたまじる 610 26.7 22.0 2.2 739 31.8 26.0 2.7	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ コンソメスープ アセロラゼリー 596 26.0 21.5 1.6 715 31.5 25.4 2.0	<b>宮城の名産品(仙台あおばぎょうざ)</b> ごはん せんだいあおばぎょうざ はるさめとやさいのいためもの みそスープ 534 20.0 13.8 2.0 661 24.1 15.8 2.5	ごはん いわしのみぞれに きりほしだいこんのいりに けんちんじる チーズ 647 32.1 24.8 2.5 745 36.4 26.5 3.0	ビーフカレー わかめサラダ バナナ 615 20.0 18.4 3.1 740 23.5 21.1 3.7
19	20	21	22	23
<b>旬の食材(白菜・みかん)</b> むぎごはん パリパリはるまき はくさいのサラダ チゲふうスープ みかん 633 18.6 23.2 2.1 716 21.0 24.7 2.5	チーズパン ポークビーンズ カリフラワーサラダ クラムチャウダー 695 30.9 31.5 3.3 761 35.0 35.2 3.8	<b>旬の食材(れんこん)</b> ごはん ぶたにくのしょうがやき れんこんのきんぴら なめこじる 571 23.5 21.1 2.1 685 27.6 24.1 2.6	<b>冬至の日</b> ごはん ぶりのてりやき かぼちゃのそぼろに こんさいのみそしる ゆずゼリー 627 28.0 19.6 2.4 732 31.4 20.9 2.9	<b>暮クリスマス献立</b> えびピラフ もみのきメンチカツ パ스타いりイタリアンサラダ オニオンスープ サンタさんのチョコケーキ 706 25.7 26.6 2.4 839 29.9 30.1 2.9
<b>今月の平均栄養摂取量</b> (小) (中・高) エネルギー 609/572kcal 722/730kcal たんぱく質 25.4/21.5g 29.7/27.4g 脂質 21.4/15.9g 24.0/20.3g 食塩相当量 2.4/2.0g 3.0/2.5g				
牛乳は毎日つきます。 行事や物資の入荷状況などにより献立を変更する場合があります。				
HPには、献立表・給食だよりのほかに給食写真を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。				



### 《栄養価の表示》

上段=小  
下段=中・高

1杯分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量  
(kcal) (g) (g) (g)



## かぜ予防を!

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休息をとり、体の抵抗力を高めます。  
また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、マスクをつけて、部屋の空気の入れかえなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。



## 冬至って何?

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。

