

令和6年度 12月予定献立表 宮城県立石巻支援学校				主な食品とはたらき			栄養価		ひとくちメモ 【連絡】
日	主食	おかず ※牛乳は毎日つきます	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	エネルギー(kcal)			
			主に体をつくる もとなる	主にエネルギーの もとなる	主に体の調子を整える もとなる	たんぱく質(g)	脂質(g)		
							小	中・高	
2月	ごはん	いわしのしょうがに ♡ごぼうサラダ あぶら心のみそしる	牛乳 いわし みそ	ごはん 砂糖 マヨネーズ ごま 油麩	しょうが ごぼう にんじん きゅうり 大根 白菜 ねぎ	530 20.3 19.7 1.9	623 21.9 22.0 2.4	宮城県の特産品「油麩」 油麩は登米市生まれの食材です。 油麩以外にも汁物や炒め物に すとおいしいです。	
3火	しょうゆ ラーメン	シュウマイ(小2個・中高3個) はくさいとツナのしおこんがあえ アセロラミルクゼリー	牛乳 豚肉 なると わかめ ツナ 昆布	中華麺 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま油	しょうが にんにく きくらげ とうもろこし もやし めんま ねぎ 玉ねぎ 白菜 きゅうり	495 22.4 16.1 3.3	607 27.8 18.8 4.2	人気メニュー「ラーメン」 リクエストメニューには毎回あが ってくる人気メニューのラーメンです が、今年初めてのしょうゆ味で登 場です。	
4水	ごはん	わふうおろしハンバーグ かぼちゃサラダ わふうコンソメスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ ベーコン	ごはん でん粉 油 砂糖 マヨネーズ	しょうが しめじ えのきたけ 大根 かぼちゃ きゅうり にんじん 玉ねぎ 白菜	583 19.7 23.1 2.2	704 23.2 27.4 3.0	和風でさっぱり「ハンバーグ」 今日のハンバーグは、大根おろし ときのこで作る和風ソースが ポイントです。味わって食べてだ さいね。	
5木	ごはん	さわらみそフライ キャベツのおかかあえ わかめのすましじる	牛乳 さわら みそ 卵 かつお節 豆腐 わかめ	ごはん 砂糖 小麦粉 パン粉 油 麩	キャベツ にんじん もやし ねぎ	563 25.4 19.5 2.7	682 30.4 22.4 3.1	調理員さんの手間がかかった 「さわらみそフライ」 魚に下味を付けたり、衣を付けたり と、調理員さんの手間がかかっ た愛情たっぷりの1品です。	
6金	むぎ ごはん	マーボーどうふ チンゲンサイとたまごのスープ オレンジ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 卵	ごはん 大麦 ごま油 でん粉	しょうが にんにく ねぎ たら にんじん しいたけ とうもろこし チンゲンサイ オレンジ	524 25.6 16.8 2.2	629 31.0 19.4 3.0	中国の料理「マーボー豆腐」 中国の四川省の料理です。給食 では辛さは控えめに、野菜もたっ ぷりとするようにしています。	
9月	ごはん	あじのてりやき こまつなごまマヨあえ だいこんのみそしる	牛乳 あじ ちくわ みそ 油揚げ	ごはん 砂糖 でん粉 ごま マヨネーズ	しょうが 小松菜 もやし にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	504 23.7 16.1 2.4	607 28.3 18.4 3.2	旬の食材「大根」 1年中手に入る大根ですが、旬は 冬です。旬の大根は甘みがありま す。みそ汁で味わってみましょう。	
10火	ソフト パン	♡チリコンカン ABCスープ フルーツカクテルゼリー	牛乳 豚肉 大豆 いんげん豆 ひよこ豆 ウインナー	パン 油 砂糖 マカロニ ゼリー	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ とうもろこし パセリ パイン みかん 桃	551 24.8 17.4 2.8	712 30.9 20.8 3.6	アメリカの料理「チリコンカン」 ひき肉や玉ねぎ、豆を炒めてトマト やスパイスで煮込んだ料理です。 テキサス州の料理で、メキシコ風 の調理方法が特徴です。	
11水	ごはん	かにたまふう はるさめサラダ みそやさいスープ	牛乳 卵 かまぼこ ハム 豚肉 みそ	ごはん 砂糖 でん粉 春雨 ごま 油	グリーンピース にんじん きゅうり しょうが にんにく キャベツ たら もやし とうもろこし	510 19.7 14.2 2.3	617 23.0 16.2 2.9	「中華料理を味わおう」 かにたまは中国では「フーヨー ハイ」と呼ばれています。甘酢あん と一緒にいただきます。	
12木	ごはん	たらきのこあんかけ コーンサラダ はくさいのみそしる	牛乳 たら ハム みそ 豆腐 油揚げ	ごはん でん粉 油 砂糖 ドレッシング	しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ えのきたけ しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし 白菜	543 23.8 18.3 1.9	653 28.4 21.1 2.4	旬の食材「たら」 たらは冬が旬の魚で、漢字で書くと 「魚へん」に「雪」と書きます 【鱈】	
13金	カレー ライス	かいそうサラダ ♡りんご	牛乳 豚肉 チーズ わかめ つのまた のり ツナ	ごはん 油 じゃがいも バター	にんにく 玉ねぎ にんじん 福神漬 キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	594 21.3 16.3 3.5	719 25.5 18.8 4.5	ミネラルたっぷり「海藻サラダ」 海藻はヨウ素やマグネシウム、カル シウムなどのミネラルが豊富で、 体をつくるもになったり、体の調 子を整えたりしています。	
16月	ごはん	ぶたにくのしおこうじやき ♡まめもやしのいために じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 豚肉 さつま揚げ みそ 豆腐 わかめ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	にんじん 大豆もやし きぬさや ねぎ	568 24.9 21.0 2.7	681 29.1 23.8 3.4	塩こうじてやわらか「豚肉」 豚肉は塩こうじて下味を付けて焼 いています。塩こうじて使うことで 塩味が付くだけでなく、肉をやわら かくする効果があります。	
17火	わふう スパゲティ	♡ブロッコリーのサラダ バナナ	牛乳 ベーコン	スパゲッティ 油 バター でん粉 マヨネーズ ごま 砂糖	にんにく 玉ねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ ブロッコリー とうもろこし バナナ	523 20.2 17.0 2.3	622 23.9 19.5 2.9	鉄とカルシウムが豊富「ほうれんそう」 ほうれんそうには成長期に大切な 栄養素がたっぷりです。スパゲティ と一緒に好き嫌いをせず食べましょ う。	
18水	ごはん	のりつくだに にくじゃが こまつなのみそしる ヨーグルト	牛乳 のり 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ ヨーグルト	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	にんじん 玉ねぎ きぬさや えのきたけ 小松菜 ねぎ	560 23.3 14.9 2.1	656 26.6 16.2 2.6	宮城県の給食の味! 「山田フレンドヨーグルト」 県内に工場がある山田乳業さんの ヨーグルトです。蔵王高原の豊かな 自然で育った牛の生乳から作られて います。	
19木	ごはん	♡いかのチリソース ♡ごまずあえ わかめスープ	牛乳 いか 鶏肉 豆腐 わかめ	ごはん でん粉 油 ごま油 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん れんこん キャベツ きゅうり えのきたけ もやし ねぎ	532 22.8 16.8 2.4	644 27.3 19.1 2.9	「よく噛んで食べよう」 今日は噛みごたえのある食材を 使っています。よく噛んで食べると 歯の病気を予防したり、消化を助 けたりします。目指せ一口30回!	
20金	ごはん	さばのしおやき かぼちゃのそぼろに だいこんとキャベツのみそしる	牛乳 さば 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	ごはん 油 砂糖 でん粉	しょうが かぼちゃ きぬさや 大根 キャベツ	553 26.5 19.1 2.1	673 31.5 22.0 2.8	行事食「冬至」 12月21日は冬至で、1年で一番 昼が短い日です。一足早く冬至の 行事食であるかぼちゃを食べて、 寒い冬を元気に過ごしましょう。	
23月	チキン ライス	フライドチキン クリスマスサラダ コンソメスープ クリスマス納しケーキ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン チーズ 生クリーム	ごはん 小麦粉 油 マカロニ じゃがいも ドレッシング ホットケーキミックス 砂糖 油	にんじん トマト 玉ねぎ とうもろこし しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー パプリカ パセリ いちご	806 29.0 33.7 4.0	942 33.6 38.4 5.1	「クリスマスメニュー★」 冬休み前最後の給食はクリスマ スの特別メニューです。ケーキは調 理員さんが心を込めて一生懸命 作っています!	

この献立は予定献立であり、食材納入の事情等により変更することがあります。



スプーン持参 フォーク持参



食塩相当量の少ない日(小学部2.0g以下)に「塩ECO」マークを付けています。
健康のために減塩を心掛けましょう。

♡ かみかみメニュー：よく噛んで食べましょう