





令和7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) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
			主に体をつくる もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる	小	中・高	
1月	ごはん	♡ささみのレモンに わかめとみずなのサラダ きざみふのみそしる ラ・フランスゼリー	牛乳 鶏肉 わかめ みそ	ごはん でん粉 油 砂糖 マヨネーズ ごま じゃがいも 麴 ゼリー	レモン 白菜 水菜 とうもろこし にんじん 大根 ねぎ	598 24.4 17.3 2.2	725 29.2 20.0 2.8	体をつくるもとになる「鶏肉」 体をつくるもとになるたんぱく質が豊富です。ささみは、鶏肉の中でも高たんぱく、低脂質な部位です。
2火	しよくパン いちごジャム	マカロニグラタン かいそうサラダ はくさいとたまごのスープ バナナ	牛乳 えび チーズ わかめ つのまた ツナ ベーコン 卵	パン ジャム マカロニ でん粉 砂糖	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし 白菜 しめじ バナナ	543 23.1 16.9 2.7	680 29.1 20.2 3.8	冬にぴったり「グラタン」 寒い季節に食べたい料理ですね。調理員さんが1つ1ついいねいにカップに詰めてオーブンで焼きます。
3水	ごはん	さばのわふうカレーに だいこんサラダ あぶらふのみそしる かき	牛乳 さば わかめ ツナ みそ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも 油麴	大根 きゅうり にんじん 白菜 ねぎ 柿	581 21.8 19.8 2.4	670 24.0 20.3 2.9	宮城県の特産品「油麴」 油麴は小麦粉を練って作られるグルテンを油で揚げたものです。みそ汁に入れるとコクが出ます。
4木	ごはん	ほっけのしおやき なすのピリからツナいため キャベツともやしのみそしる みかん	牛乳 ほっけ ツナ みそ 油揚げ	ごはん 油 砂糖	なす しょうが にんじん キャベツ もやし みかん	534 24.1 16.1 2.1	646 28.8 18.2 2.7	旬の食材「みかん」 みかんは冬が旬の果物です。ビタミンCがたっぷり、かぜ予防にもぴったりです◎
5金	むぎごはん	ホイコーロー ちゅうかふうコンスープ りんご	牛乳 豚肉 卵	ごはん 大麦 ごま油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく キャベツ ピーマン ねぎ にんじん 玉ねぎ とうもろこし チンゲンサイ りんご	541 23.4 16.2 1.7	661 28.5 18.6 2.5	旬の食材「りんご」 りんごは秋から冬にかけて旬を迎えます。青森県が生産量日本一です。
8月	ごはん	ぶりみそフライ あおなとかぶのつけもの まいたけのすましじる ももゼリー	牛乳 ぶり みそ 卵 豆腐	ごはん 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ゼリー	小松菜 かぶ 玉ねぎ まいたけ みつば	617 25.1 22.9 2.3	750 30.0 26.7 2.9	旬の食材「ぶり」 ぶりは冬が旬の魚で、脂ののっておいしくなります。みそ味のサクサクおいしいフライをめしあがれ!
9火	わふう スパゲティ	ごまだれサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト 生クリーム	スパゲッティ 油 バター でん粉 ごま 砂糖 ごま油	にんにく 玉ねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ きゅうり もやし とうもろこし パイン みかん 桃 バナナ	612 23.1 22.2 2.3	760 27.8 26.5 2.9	宮城県産「ヨーグルト」 蔵王町で生産されたヨーグルトを使っています。たっぷりの果物と一緒に味わってくださいね。
10水	ごはん	のりまきたまごやき ♡おにしめ ほうれんそうのみそしる りんごゼリー	牛乳 卵 のり 高野豆腐 さつま揚げ みそ 油揚げ	ごはん 砂糖 でん粉 油 じゃがいも ゼリー	にんじん しいたけ たけのこ こんにゃく きぬさや えのきたけ ほうれんそう ねぎ	569 22.6 16.0 2.1	682 26.9 17.8 2.6	旬の食材「ほうれんそう」 冬のほうれんそうは、夏に比べて、ビタミンCの量が約3倍!おいしくて栄養たっぷりです。
11木	むぎごはん	♡いかのチリソース しおだれキャベツ はるさめとわかめのスープ かたぬきチーズ	牛乳 いか ハム わかめ チーズ	ごはん 大麦 でん粉 油 ごま油 砂糖 ごま 春雨	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし レモン にんじん 白菜 しいたけ ねぎ	572 22.8 19.3 2.8	695 27.0 21.6 3.6	カルシウムたっぷり「チーズ」 牛乳から作られるチーズには、骨や歯のもとになるカルシウムが豊富です。成長期に大切な栄養素です。
12金	カレーライス	♡まめまめサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 チーズ ハム 大豆	ごはん 油 じゃがいも ドレッシング	にんにく 玉ねぎ にんじん りんご 福神漬 きゅうり 枝豆 オレンジ	630 24.0 21.8 2.8	785 29.2 25.9 3.4	「豆の栄養」 サラダには、枝豆と大豆を使っています。枝豆が生長すると大豆になります。ビタミンB1やカルシウム、食物繊維が豊富です。
15月	ごはん	あじのてりやき もやしいため じゃがいもとはくさいのみそしる ヨーグルト	牛乳 あじ ハム みそ 油揚げ ヨーグルト	ごはん 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも	しょうが もやし ピーマン にんじん 白菜	568 26.9 15.3 2.4	677 31.6 16.8 3.1	旬の食材「白菜」 白菜は冬が旬の野菜です。葉に見られる黒い点々はポリフェノールという成分で、食べても問題ありません。
16火	バター ロール パン	ポークビーンズ グリーンサラダ アップルパイ	牛乳 豚肉 大豆 卵	パン 油 じゃがいも 砂糖 パイシート	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし レモン りんご	565 22.7 22.8 2.0	713 28.1 27.2 2.9	愛情たっぷり手作り「アップルパイ」 初登場のアップルパイは調理員さんの手作りです。甘くてサクサク、特別なデザートを味わって食べてくださいね。
17水	ごはん	あつやきたまご ほうれんそうのツナコーンあえ さんまのつみれじる オレンジ	牛乳 卵 ツナ さんま みそ	ごはん 砂糖 油 マヨネーズ でん粉	ほうれんそう とうもろこし にんじん ごぼう 大根 ねぎ 玉ねぎ しょうが オレンジ	550 22.7 18.6 2.1	673 27.1 21.4 2.6	三陸産「さんま」 つみれには三陸産のさんまを使っています。さんまと野菜のうまみがしみ出たつみれ汁で、体を温めてくださいね。
18木	ごはん	さけのちゃんちゃんやき ♡ブロッコリーのサラダ わかめのすましじる ぶどうゼリー	牛乳 さけ みそ 豆腐 わかめ	ごはん 油 砂糖 バター マヨネーズ ごま 麴 ゼリー	キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし ねぎ	570 26.1 16.8 2.6	687 31.9 19.3 3.2	北海道の郷土料理 「さけのちゃんちゃん焼き」 さけをキャベツやにんじなどの野菜と一緒に焼き、みそで味付けした料理です。
19金	むぎごはん	マーボーどうふ ♡しおワタンスープ バナナ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	ごはん 大麦 ごま油 砂糖 でん粉 油 ワタダン	しょうが にんにく ねぎ にら にんじん たけのこ きくらげ もやし チンゲンサイ バナナ	575 25.6 15.7 2.4	693 31.1 17.8 3.0	中国の料理「マーボー豆腐」 本場ではピリッと辛い味付けが特徴ですが、給食では食べやすいように辛さはひかえめに、野菜をたっぷり使っています。
22月	ピラフ	デミグラスハンバーグ イタリアンサラダ パスタいりトマトスープ クリスマスケーキロールケーキ	牛乳 ウィナー 豚肉 鶏肉 チーズ ベーコン	ごはん バター 油 でん粉 ドレッシング 砂糖 じゃがいも マカロニ ケーキ	にんじん ピーマン 玉ねぎ とうもろこし しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり パプリカ にんにく セロリ トマト パセリ	721 23.9 31.4 3.4	860 28.1 35.5 4.9	「クリスマスメニューを楽しもう!」 一足早いクリスマスメニューです。スープには雪の結晶の形をしたパスタが入っています。楽しく食べてくださいね。
23火	ごもく うどん	てんぷら(かぼちゃ・さつまいも) はくさいとかぶのゆずあえ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	うどん さつまいも 小麦粉 でん粉 油 砂糖	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ かぼちゃ 白菜 かぶ レモン ゆず	586 20.7 25.7 3.0	703 24.1 30.2 3.8	行事食「冬至」 昨日、22日は冬至でした。冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に浸かったりする風習があります。

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