

令和7年度「食」の現場から「食育」の現場へ！おいしく安心・安全な給食を届けます。

伊達市伊達学校給食センター



12月献立表



囲みは、家庭での食事に取り入れてほしい食べ物です。

12月の食育目標：寒さに負けない食事をしよう。
● 野菜や果物がビタミン補給をしよう。

月	火	水	木	金
1 もやしとこんにゃくの炒め物 さばのカレー煮	2 ひじきのマヨネーズサラダ ミニきな粉揚げパン	3 ビーフンの焼きそば風炒め 春巻き	4 りっちゃんサラダ チーズ風ハンバーグ	5 海藻サラダ 鶏肉の照り焼き
ごはん さつまいも みそ汁	チーズ ソフトめん 五目うどん かけ汁	カルシウム入り ごはん 茎わかめ スープ	ごはん なめこ汁	マーシャル ビスビス コッパン パークシチュー
給食休み	給食休み	給食休み	給食休み	給食休み
赤 牛乳 さば 豚肉 油揚げ わかめ	赤 牛乳 豚肉 なた豆 油あげ きな粉	赤 牛乳 豚肉 なた豆 豆腐	赤 牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ハム 豆腐	赤 牛乳 鶏肉 豚肉 海藻
黄 ごはん さつまいも 米油	黄 ツナ チーズ ひじき	黄 かんぱん じゃがいも 米油	黄 かんぱん じゃがいも 米油	黄 コッパン じゃがいも 砂糖 米油
緑 人参 もやし 大根 たけのこ	緑 人参 小松菜 キャベツ 大根 玉ねぎ	緑 人参 小松菜 もやし 大根 玉ねぎ	緑 人参 小松菜 もやし 大根 玉ねぎ	緑 人参 小松菜 もやし 大根 玉ねぎ
たんぱく質(%) 脂質(%) 炭水化物(%) 塩分(%)	たんぱく質(%) 脂質(%) 炭水化物(%) 塩分(%)	たんぱく質(%) 脂質(%) 炭水化物(%) 塩分(%)	たんぱく質(%) 脂質(%) 炭水化物(%) 塩分(%)	たんぱく質(%) 脂質(%) 炭水化物(%) 塩分(%)
614 23.7 22.1 292 2.1	675 28.9 21.4 412 2.2	696 21.2 27.1 346 1.8	588 22.7 18.9 382 2.3	697 30.2 29.6 343 3.2
760 28.7 27.0 305 2.7	828 33.4 28.3 447 2.4	792 24.2 28.1 367 2.2	700 26.1 21.1 400 2.7	882 37.4 34.0 370 3.9
8 れんこんとごぼうのきんぴら いかメンチカツ	9 大根とツナのサラダ きょうざ(2コ)	10 キムチ炒め 納豆	11 福神漬け 和風サラダ	12 キャベツとコーンのパスタサラダ 白身魚フライ
カルシウム入り ごはん もやしのみそ汁	マロン ワッフル 中華めん みそラーメン スープ	みかん 麦ごはん 大根と油揚げの みそ汁	ごはん 鶏ひき肉と ひよこ豆のカレー	パック ソース コッパン ワンタンスープ
給食休み	給食休み	給食休み	給食休み	給食休み
赤 牛乳 いか たら 豚肉	赤 牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ わかめ	赤 牛乳 納豆 豚肉 油揚げ	赤 牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ちくわ	赤 牛乳 ほうき 豚肉
黄 かんぱん さつまいも 米油	黄 中華めん 砂糖 ごま油 小麦粉	黄 かんぱん じゃがいも 砂糖	黄 かんぱん じゃがいも カレーウ	黄 コッパン 小麦粉 パン粉 オリーブ油
緑 人参 もやし 小松菜 じゃがいも	緑 人参 大根 キャベツ きゅうり もやし	緑 人参 大根 キャベツ 白米 じゃがいも	緑 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ	緑 人参 小松菜 もやし 玉ねぎ
たんぱく質(%) 脂質(%) 炭水化物(%) 塩分(%)	たんぱく質(%) 脂質(%) 炭水化物(%) 塩分(%)	たんぱく質(%) 脂質(%) 炭水化物(%) 塩分(%)	たんぱく質(%) 脂質(%) 炭水化物(%) 塩分(%)	たんぱく質(%) 脂質(%) 炭水化物(%) 塩分(%)
617 22.3 18.2 368 1.9	696 26.7 21.3 295 2.6	633 26.0 16.9 340 2.0	679 23.1 16.3 398 2.4	603 22.5 24.0 297 2.1
758 27.3 20.5 401 2.2	888 33.8 23.8 313 3.1	753 30.4 19.2 362 2.3	791 25.7 17.9 406 3.1	787 28.5 28.7 324 3.0
15 野菜炒め さばのハーブ焼き	16 浅漬け 野菜コロッケ	17 オロラサラダ ぼたてハンバーグ	18 こんぶ和え 厚焼き卵	19 豪華チーズ入り豚足 フライドチキン
麦ごはん なら卵汁	ヨーグルト レーズン ソフトめん カレーうどん かけ汁	ひじきごはん 仙台汁のみそ 汁	ごはん マーボー豆腐	クリスマス ケーキ(チョコ) ミニ黒パン コンソメスープ
給食休み	給食休み	給食休み	給食休み	給食休み
赤 牛乳 さば 豚肉 卵 豆腐	赤 牛乳 豚肉 なた豆	赤 牛乳 ぼたて さつまいも ひじき	赤 牛乳 豆腐 卵 昆布 みそ	赤 牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン
黄 麦ごはん ごま油 砂糖 片栗粉	黄 ソフトめん じゃがいも 小麦粉 パン粉	黄 かんぱん じゃがいも 米油 砂糖	黄 かんぱん 砂糖 ごま油 片栗粉	黄 黒パン じゃがいも 小麦粉
緑 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ	緑 人参 小松菜 もやし 玉ねぎ	緑 人参 小松菜 もやし 玉ねぎ	緑 人参 小松菜 もやし 玉ねぎ	緑 人参 小松菜 もやし 玉ねぎ
たんぱく質(%) 脂質(%) 炭水化物(%) 塩分(%)	たんぱく質(%) 脂質(%) 炭水化物(%) 塩分(%)	たんぱく質(%) 脂質(%) 炭水化物(%) 塩分(%)	たんぱく質(%) 脂質(%) 炭水化物(%) 塩分(%)	たんぱく質(%) 脂質(%) 炭水化物(%) 塩分(%)
628 26.1 23.7 298 1.9	672 23.7 19.8 373 2.0	617 25.0 18.1 308 2.8	628 27.2 21.9 444 1.8	655 29.0 22.7 362 2.6
757 30.7 27.8 312 2.5	791 27.7 21.8 400 2.7	720 27.2 19.9 324 3.2	752 31.7 25.2 493 2.3	799 34.7 25.8 397 3.3
22 冬至かぼちゃ ぶりキャベツカツ	23 くらげサラダ 手作りスイートポテト	※1 食材料購入の都合により、 献立が変更する場合がありますのでご了承ください。 ※2 栄養価は上段が小学校中学 年、下段が中学校を示します。 ※3 令和6年度10月分学校給 食放射線物質検査結果について、 全て検出(ND)されませんでした。		
わかめと若菜の ご飯 豆乳入り豚汁	中華めん ブラックしょう油 ラーメン風スープ			
給食休み	給食休み			
赤 牛乳 ぶり 豚肉 豆腐 豆乳	赤 牛乳 豚肉 ハム くらげ 豆乳			
黄 麦ごはん 小麦粉 パン粉 米油 小豆	黄 中華めん さつまいも 砂糖 大豆バター			
緑 人参 かぼちゃ 白米 大根	緑 人参 小松菜 きゅうり もやし			
たんぱく質(%) 脂質(%) 炭水化物(%) 塩分(%)	たんぱく質(%) 脂質(%) 炭水化物(%) 塩分(%)			
642 22.1 17.9 366 2.4	719 26.9 16.2 294 1.7			
793 26.1 21.7 413 2.9				



～特別献立紹介～
今月は、伊達小学校の6年生が家庭科の時間に考えた献立や、お話
希望献立、行事献立等があります(献立表には赤字で表記しています)。

4日(木) 伊達小6年生が考えた、給食に取り入れやすい献立を少し
アレンジしました。
★チーズハンバーグ★チーズ風ハンバーグ
(アレルギーがある子どもたちも食べることができるように)
★わかめごはん★わかめふりかけ

9日(火) 「ワッフル」…「ワニのワッフルケーキやさんワニッフル」と
いう絵本に出てきます。

19日(金) クリスマスによく食べられている「フライドチキン」や「クリスマス
ケーキ」を出します。また、さらにクリスマスを感じてもらいたい
と思い、サラダやスープに星の形の食材を入れました。

22日(月) 冬至に食べる風習がある「冬至かぼちゃ」を出します。

その他、〇〇の日などがありますので、それにちなんで給食も出します。
くわしくは、放送でお知らせいたします。お楽しみに！

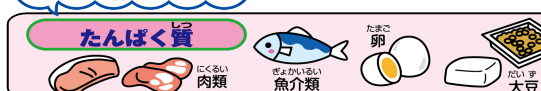


12月食育だより

さむ ま ぶん げん き す
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！
いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手
を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、
せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかり
とって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に とりたいたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



たんぱく質 肉類 魚介類 大豆・大豆製品

強い抗酸化作用で体を守る



ビタミンA にんじん レバー ほうれん草 うなぎ



ビタミンC ブロッコリー パプリカ いちご キウイフルーツ じゃがいも

ビタミンE かぼちゃ サラダ油 サケ アーモンド

冬野菜レンジャー参上

冬野菜は、免疫力を高める
効果があります。
おいしくいただきます。

