



## 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。

● 野菜や果物で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 ごはん さつまいものみそ汁 給食休み 緑黄色野菜	2 ひじきのマヨネーズサラダ ミニきな粉揚げパン チーズソフトめん 五目うどん かけ汁 給食休み 魚類	3 ピーフンの焼きそば風炒め 春巻き カルシウム入りごはん 茎わかめスープ 給食休み 豆類	4 りっちゃんサラダ チーズ風ハンバーグ ごはん なめこ汁 伊達小6年家庭科課 いも類 給食休み	5 海藻サラダ 鶏肉の照り焼き マッシュルーム コッペパン ポークシチュー 給食休み 果物類					
赤 牛乳 さば 肉類 油揚げ わかめ みそ 黄 黄身 さつまいも 米油 砂糖 緑 人参 もやし 大根 たけのこ ねぎ さやいんげん こんにゃく しうが エコマーク(%) だらばく質(%) 脂質(%) カルシウム(%) 鹿分(%) エコマーク(%) だらばく質(%) 脂質(%) カルシウム(%) 鹿分(%) エコマーク(%) だらばく質(%) 脂質(%) カルシウム(%) 鹿分(%) エコマーク(%) だらばく質(%) 脂質(%) カルシウム(%) 鹿分(%)	赤 牛乳 肉類 なると 豆腐 鶏肉 わかめ 黄 ソフトめん 砂糖 米油 ノンエッグマヨネーズ 緑 人参 小松菜 キャベツ 大根 ねぎ ごぼう ほうれん草 コーン 干しいんじ エコマーク(%) だらばく質(%) 脂質(%) カルシウム(%) 鹿分(%) エコマーク(%) だらばく質(%) 脂質(%) カルシウム(%) 鹿分(%) エコマーク(%) だらばく質(%) 脂質(%) カルシウム(%) 鹿分(%) エコマーク(%) だらばく質(%) 脂質(%) カルシウム(%) 鹿分(%)	赤 牛乳 肉類 なると 豆腐 鶏肉 わかめ 黄 カルシウム入りごはん 小麦粉 ピーフン 米油 ごま油 砂糖 片栗粉 緑 人参 キャベツ もやし たけのこ ねぎ にら ごぼう ほうれん草 キャベツ 干しいんじ エコマーク(%) だらばく質(%) 脂質(%) カルシウム(%) 鹿分(%) エコマーク(%) だらばく質(%) 脂質(%) カルシウム(%) 鹿分(%) エコマーク(%) だらばく質(%) 脂質(%) カルシウム(%) 鹿分(%) エコマーク(%) だらばく質(%) 脂質(%) カルシウム(%) 鹿分(%)	赤 牛乳 肉類 鶏肉 大根 ハム 豆腐 豆腐 わかめ かつお節 みそ 黄 ごはん 米油 砂糖 片栗粉 緑 人参 きゅうり キャベツ 生ねぎ ねぎ なめこ コーン エコマーク(%) だらばく質(%) 脂質(%) カルシウム(%) 鹿分(%) エコマーク(%) だらばく質(%) 脂質(%) カルシウム(%) 鹿分(%) エコマーク(%) だらばく質(%) 脂質(%) カルシウム(%) 鹿分(%) エコマーク(%) だらばく質(%) 脂質(%) カルシウム(%) 鹿分(%)	赤 牛乳 鶏肉 肉類 海藻 コッペパン ジャガイモ サラダ シチュールワ マッシュルーム 黄 人参加 キュウリ もやし 玉ねぎ コーン グリーンピース マッシュルーム にんにく 緑 キャベツ ねぎ エコマーク(%) だらばく質(%) 脂質(%) カルシウム(%) 鹿分(%) エコマーク(%) だらばく質(%) 脂質(%) カルシウム(%) 鹿分(%) エコマーク(%) だらばく質(%) 脂質(%) カルシウム(%) 鹿分(%) エコマーク(%) だらばく質(%) 脂質(%) カルシウム(%) 鹿分(%)					
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 2.3 700 26.1 21.1 400 2.7 882 37.4 34.0 370 3.9	760 28.7 21.0 305 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 カルシウム入り ごはん もやしのみそ汁 給食休み 緑黄色野菜	9 大根とツナのサラダ ぎょうざ(2コ) マロン ワッフル 中華めん みそラーメン スープ お話給食希望立 給食休み 豆類	10 キムチ炒め 納豆 みかん 麦ごはん 大根と油揚げの みそ汁 給食休み きのこ類	11 福神漬け 和風サラダ ストロベリー ヨーグルト ごはん 鶏ひき肉と ひよこ豆のカレー 給食休み 魚類	12 キャベツとコーンのパジリサラダ 白身魚フライ パンにはなんで食べよう！ コッペパン ワンタンスープ 給食休み 海藻類			
赤 牛乳 いか 肚肉 油揚げ わかめ みそ 黄 小麦粉 バン粉 砂糖 ごま油 緑 人参 もやし 小松菜 ごぼう れんこん さやいんげん こんにゃく 千切り 干しいんじ エコマーク(%) だらばく質(%) 脂質(%) カルシウム(%) 鹿分(%) エコマーク(%) だらばく質(%) 脂質(%) カルシウム(%) 鹿分(%)	赤 牛乳 肉類 鶏肉 油揚げ わかめ みそ 黄 中華めん 砂糖 ごま油 小麦粉 マヨソップ 緑 人参 大根 キャベツ きゅうり もやし ねぎ コーン 千切り にんにく エコマーク(%) だらばく質(%) 脂質(%) カルシウム(%) 鹿分(%) エコマーク(%) だらばく質(%) 脂質(%) カルシウム(%) 鹿分(%)	赤 牛乳 納豆 肚肉 油揚げ わかめ みそ 黄 まんじゅう ジャガイモ サラダ 緑 人参 きゅうり キャベツ ねぎ ねぎ にら ねぎ エコマーク(%) だらばく質(%) 脂質(%) カルシウム(%) 鹿分(%) エコマーク(%) だらばく質(%) 脂質(%) カルシウム(%) 鹿分(%)	赤 牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ちくわ わかめ みそ 黄 まんじゅう ジャガイモ サラダ 緑 人参 きゅうり キャベツ ねぎ 玉ねぎ グリーンピース エコマーク(%) だらばく質(%) 脂質(%) カルシウム(%) 鹿分(%) エコマーク(%) だらばく質(%) 脂質(%) カルシウム(%) 鹿分(%)	赤 牛乳 ほほ肉 豚肉 みそ 牛乳 紺豆 鶏肉 春巻き 黄 ごはん 砂糖 ごま油 片栗粉 緑 人参 プロコリーカラー キャベツ 大根 ごぼう こんにゃく コーン エコマーク(%) だらばく質(%) 脂質(%) カルシウム(%) 鹿分(%) エコマーク(%) だらばく質(%) 脂質(%) カルシウム(%) 鹿分(%)	15 野菜炒め さばのハーブ焼き 麦ごはん にら卵汁 給食休み いも類	16 渋漬け 野菜コロッケ ヨーグルト レーズン ソフトめん カレーうどん かけ汁 給食休み 魚類	17 オーロラサラダ ほたてハンバーグ ひじきごはん 仙台ふのみそ 汁 給食休み きのこ類	18 こんぶ和え 厚焼き卵 ごはん マーポー豆腐 給食休み 果物類	19 重型チーズの味噌野菜 フライドチキン クリスマス ケーキ ミニ黒パン コンソメスープ クリスマス会場 海藻類
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 2.4 791 25.7 17.9 406 3.1 787 28.5 28.7 324 3.0	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	22 多呂のかぼちゃ ぶりキャベツカツ わかめと若葉の 豆乳入り豚汁 ご飯 きのこ類 給食休み	23 手作りスイートポテト 中華めん 伊達小学校 伊達中学校 豆類	※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 食放射性物質検査結果について、 全て検出(ND)されませんでした。	24	～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、お話を 希望献立、行事献立等があります(献立表には赤字で記載しています)。 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 アレンジいたしました。 ★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) ★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、さらにクリスマス感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、それにちなんだ給食も出します。 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 ふゆ げんき す  
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！かぜ よ ぼう えい よう そ た もの の  
風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

じょう ぶ からだ 丈夫な体をつくる

たんぱく質

こう さ か さ ま ま ま  
強い抗酸化で体を守るからだの  
肉類

うなぎ

さばの  
魚介類

たまご

たい多  
大豆

大豆製品

さゆうにゅう  
牛乳・乳製品

ヨーグルト

