

令和 3 年度

12 月 献 立 表

※学校給食用のご飯は、郡山産米の  を使用しています。

宮城小学校共同調理場

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	給食 のない 学校
1 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ジャジャンどうふ かいそうとおおなのこみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ かいそう	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんじん しょうが にんにく こまつな しいたけ たけのこ もやし たまねぎ グリンピース ねぎ	630 kcal 25.6 g 19.7 g 2.6 g	
2 木	むぎごはん ぎゅうにゅう たいのレモンしょうゆがけ ごぼういり はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう たい さつまあげ とうふ みそ	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん ごま	にんじん レモン ごぼう にんじん こんにゃく はくさい しめじ ねぎ	660 kcal 24.5 g 20.5 g 2.4 g	
3 金	タンメン ぎゅうにゅう ぎょうざ きりぼしだいこんのキムチあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	めん サラダあぶら こむぎこ	にんじん キャベツ たまねぎ にら きくらげ にんにく しょうが きりぼしだいこん きゅうり	641 kcal 28.7 g 17.8 g 2.5 g	
6 月	あじごはん ぎゅうにゅう のりあえ いしかりじる	ぎゅうにゅう とりにつく みそ あぶらあげ かまぼこ のり さけ とうふ	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも バター	にんじん しいたけ ごぼう グリンピース こまつな もやし ねぎ だいこん	603 kcal 26.6 g 18.0 g 2.1 g	
7 火	ツイストパン ぎゅうにゅう とりにくのマスタードやき グリーンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにつく ベーコン	パン サラダあぶら さとう マヨネーズ マカロニ じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし セロリ たまねぎ パセリ トマト	656 kcal 27.7 g 23.8 g 2.7 g	
8 水	むぎごはん ぎゅうにゅう おろしだれハンバーグ はくさいのあさづけ あぶらあげとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ あぶらあげ	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく はくさい きゅうり えのきたけ ねぎ	613 kcal 22.6 g 17.1 g 2.4 g	
9 木	【えびねしょう1・2年生 きぼうこんだて】 ココアあげパン ギゅうにゅう ごもくスープ きゅうりとツナのサラダ いちごあげだいいふく	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ツナ	パン サラダあぶら さとう ココア はるさめ もち アイスクリーム	にんじん もやし ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	651 kcal 22.6 g 24.2 g 1.2 g	
10 金	ボークカレーライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ツナ	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも こむぎこ ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり	711 kcal 23.0 g 21.6 g 3.5 g	
13 月	【セレクト きゅうりしよく】 むぎごはん ギゅうにゅう あじフライ または チキンカツ さんしょくおひたし わかめのみそしる ももゼリー または なしゼリー	ぎゅうにゅう あじ とりにつく わかめ とうふ かつおぶし みそ	こめ むぎ サラダあぶら さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	にんじん こまつな もやし たまねぎ えのきたけ もも なし	657 kcal 22.5 g 18.6 g 2.0 g	
14 火	しよくパン ぎゅうにゅう ミルメークコーヒー さつまいもシチュー だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにつく ツナ	パン サラダあぶら さとう じゃがいも こむぎこ ごまあぶら ごま さつまいも	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー だいこん キャベツ きゅうり	641 kcal 25.2 g 18.8 g 2.0 g	
15 水	ビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく たまご わかめ とうふ	こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん ぜんまい もやし こまつな とうもろこし ねぎ りんご	608 kcal 24.4 g 17.8 g 1.7 g	
16 木	【しよくいく の ひ こんだて】 むぎごはん ギゅうにゅう ぶりのてりやき じゅう からしあえ	ぎゅうにゅう ぶり ぼたて しみどうふ さつまあげ ちくわ かまぼこ	こめ むぎ サラダあぶら さとう さといも	にんじん しいたけ ごぼう こんにゃく たけのこ しょうが こまつな もやし	656 kcal 29.0 g 19.5 g 2.0 g	
17 金	【とうじ こんだて】 けんちんうどん ぎゅうにゅう とうじかぼちゃ あつやきたまご	ぎゅうにゅう とうふ みそ たまご	めん ごまあぶら さとう さといも あずき	にんじん ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく かぼちゃ	673 kcal 29.3 g 17.2 g 2.3 g	
20 月	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ひじきのサラダ ビーンズカル	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ひじき こごかな だいず	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも マヨネーズ ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく きゅうり キャベツ	634 kcal 23.8 g 16.9 g 1.4 g	
21 火	【クリスマス こんだて】 パンズパン ギゅうにゅう えびカツ コンソメスープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう えび とりにつく	パン サラダあぶら さとう こむぎこ パンこ マヨネーズ じゃがいも ケーキ	にんじん カリフラワー ブロッコリー キャベツ たまねぎ パセリ	666 kcal 26.7 g 23.7 g 2.4 g	
22 水	お 弁 当 の 日					宮 城 小 海老根小
23 木	終 業 式					宮 城 小 海老根小



☆夜は、9時に寝る。
☆朝は、6時に起きる。
☆元気が出る朝ごはんを食べる。

