



令和2年度

12月の献立予定表

宮城教育大学附属小学校


(☆ 印はスプーンもあった方がよい日です)

日	曜日	こ ん だ て め い	ざ い り よ う			エ ネ ル ギ ー (kcal)	た ん ば く 質 (g)
			からだのちやにくになるもの	からだのちようしをととのえるもの	からだのちからやねつになるもの		
			あかの食品 とうふ さかな ぎゅうにゅう たまご にく	みどりの食品 やさい くだもの	きいろの食品 パン いも ごはん あぶら		
1	火	さつまいもごはん 牛乳 かきたまじる かつおとだいのオーロラソースあえ ゆきななのりあえ はなみかん	牛乳 かつお だいのり なたまご かつおぶし こんぶ	しょうが ゆきな にんじん もやし たまねぎ ほししいたけ えのきたけ ちんげんさい みかん	せいはくまい さつまいも かたくりこ しょうぶつゆ さんおんとう エッグケア	670	27.2
2	水	ごはん 牛乳 ちゅうかあえ ぶたにくとうざらたまごのしょうゆにこみ らとりスープ りんご ☆	牛乳 ぶたにく とうざらたまご とりにく かつおぶし	ねぎ しょうが こまつな にんじん キャベツ とうもろこし だいこん もやし はくさい えのきたけ にら こんにゃく りんご	せいはくまい さんおんとう ごまあぶら しろごま	639	29.2
3	木	こぎつねごはん 牛乳 おかかあえ きびなごのかりかりフライ こんさいごまキムチじる パイナップル	牛乳 とりにく あぶらあげ きびなごかりかりフライ みそ かつおぶし ぶたにく とうふ	にんじん とうもろこし えだまめ はくさい こまつな ごぼう だいこん はくさいキムチ ねぎ こんにゃく パイナップル	せいはくまい さんおんとう しょうぶつゆ じゃがいも しろすりごま ねりごま	618	24.4
4	金	レーズンパン 牛乳 ぶたにくのカレーやき アーモンドいりりんごドレッシングサラダ かぶのチャウダー ぶんちゃんのこざかなくん ☆	牛乳 ぶたにく とりにく ソーセージ かたくちいわし	にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし りんご たまねぎ かぶ	レーズンパン さんおんとう アーモンド しょうぶつゆ じゃがいも パター こむぎこ	703	32.2
7	月	ごはん 牛乳 あかうおのゆずみそやき ゆきなのおひたし さわにわん ソフールげんきヨーグルト [代替: りんごゼリー] ☆	牛乳 あかうお せんだいみそ さいきょうみそ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ こんぶ ヨーグルト	ゆず ゆきな もやし にんじん ごぼう だいこん たけのこ ほししいたけ えのきたけ しめじ ねぎ こまつな	せいはくまい さんおんとう かたくりこ	607	28.2
8	火	チキンライス 牛乳 ポップビーンズ いかのガーリックサラダ パイナップル はくさいとベーコンのスープ ☆	牛乳 とりにく あおだいず いか ベーコン ぶたにく	にんじん とうもろこし たまねぎ グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく パセリ セロリ はくさい ちんげんさい パイナップル	せいはくまい パター かたくりこ しょうぶつゆ じゃがいも	628	25.2
9	水	ごはん 牛乳 しおナムル タッカンジョン(かんこくふうとりのからあげ) トックスープ ぶんちゃんのこざかなくん	牛乳 とりにく みそ ぶたにく かたくちいわし	にんにく こまつな もやし にんじん きゅうり ほししいたけ たまねぎ たけのこ はくさい ねぎ ちんげんさい	せいはくまい かたくりこ しょうぶつゆ さんおんとう みずあめ ごまあぶら しろごま トック (かんこくのおもち)	682	27.9
10	木	くろだいずごはん だいこんとツナのあえもの とりにくのはちみつしょうがソースかけ れんこんいりだんごじる はなみかん 牛乳 ※『のにい』といわれている たべものをしようした 「うたごえアツメニュー」にしました♪	牛乳 くろだいず とりにく ツナ ぶたにく かつおぶし	しょうが だいこん きゅうり にんじん とうもろこし れんこん ごぼう はくさい えのきたけ ねぎ にら みかん	せいはくまい はちみつ かたくりこ エッグケア	611	29.0
11	金	が っ し ょ う の か い ※ 2ぶせいのため、おべんとうはふようです					
14	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのみそやき ごまあえ たらちりふう はなみかん	牛乳 ぶたにく みそ たら とうふ こんぶ	しょうが こまつな にんじん はくさい ほししいたけ だいこん まがりねぎ しゅんぎく しらたき ゆず みかん	せいはくまい さんおんとう しろすりごま ねりごま	598	26.8
15	火	ごはん 牛乳 さばのみそやき りんご れんこんいりごもくきんぴら てづくりはっとじる	牛乳 ノルウェーさば とりにく せんだいみそ はつちようみそ あぶらあげ かつおぶし	しょうが ねぎ ごぼう れんこん にんじん たけのこ つきこんにゃく えだまめ ほししいたけ だいこん こまつな りんご	せいはくまい さんおんとう しょうぶつゆ こむぎこ	705	27.5
16	水	きなこあげパン 牛乳 あんかけうどん はくさいとハムのあえもの はなみかん ぶんちゃんのこざかなくん	牛乳 きなこ とりにく ちくわ かつおぶし こんぶ だいず ハム かたくちいわし	にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ こまつな はくさい きゅうり とうもろこし みかん	コッペパン しょうぶつゆ こなざとう うどん かたくりこ エッグケア	664	27.4
17	木	ごはん 牛乳 だいこんのべっこうに ひじきいりちぐさやき(ごもくあつやきたまご) とりごぼうスープ りんご	牛乳 たまご ぶたにく ひじき かつおぶし とりにく とうふ こんぶ	たまねぎ にんじん こねぎ ごぼう ほししいたけ だいこん えだまめ えのきたけ ちんげんさい りんご	せいはくまい しょうぶつゆ さんおんとう	635	26.4
18	金	♪とうじにちなんだメニュー♪ きりこんぶごはん 牛乳 さげのゆずソースかけ こんさいのみそじる とうじげんざい はなみかん	牛乳 ぶたにく こんぶ さげ とりにく とうふ かつおぶし みそ	にんじん ごぼう えだまめ ゆず かぼちゃ こんにゃく だいこん ねぎ こまつな みかん	せいはくまい しょうぶつゆ さんおんとう かたくりこ しらたまだんご あずき ちゅうざらとう	687	28.3
21	月	クリスマスメニュー バターロール 牛乳 てばもとのオープンやき こまつなサラダ こめこマカロニのスープ サンタさんのチョコケーキ [代替品: おこめdeりんごのタルト] ☆	牛乳 とりにく ツナ ベーコン ぶたにく	しょうが にんにく こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし レモン たまねぎ にんじん セロリ はくさい ちんげんさい	バターロール さんおんとう しょうぶつゆ じゃがいも こめこマカロニ サンタさんのチョコケーキ	673	27.6
22	火	6ねんせいスペシャルきゅうしよく ※ 1～5ねんせいはおべんとうじさん					
23	水	お べ ん と う の ひ ※ おべんとうじさん					
き ゅ う し ょ く の へ い き ん え い よ う か						651	27.7

※ざいりょうなどのつごうにより、こんだてないようをへんこうするばあいがあります。

とうじ おん
『冬至』って何だろう？

とうじ ねん もと ひる おひか よる なが ひ ひ さかい すこ ひる なが
冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていたそうです。この日を境に、人びとの力も戻ると考え「ゆず湯」に入って体を清め、栄養豊富な「かぼちゃ」や、邪気を払うとされている「小豆」などを食べて力をつける習慣ができたそうです。今年の冬至は12月21日ですが、ひと足早い18日の給食に、『冬至にちなんだメニュー』として、「かぼちゃ」と「小豆」を使用した「冬至ぜんざい」と、「ゆず」を使用した『鮭のゆずソースかけ』を出すことにしました。



12月の給食に使う旬の

だいこん・はくさい・かぶ・こまつな
ゆきな・ごぼう・れんこん・まがりねぎ
ゆず・みかん など

