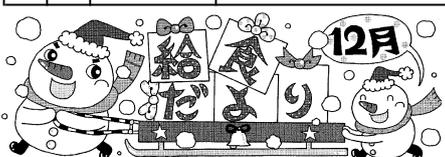


12月の予定献立表 			使用する材料			栄養価	
令和6年度 大郷町学校給食センター			血や肉になる 赤色の食品	体の調子整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	給食が 休みの 学校・学年 連絡等	エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g
日曜	主食	献立名				小学校	中学校

2日(月)のみそ汁の「みそ」は、大郷小学校の現在5年生が3年生の時に仕込んだものです。「さつまいも」は小学1年生が11月に収穫したものです

2	月	ごはん	豚丼の具 ブロッコリーのおかかあえ 大郷小産さつまいものみそ汁	生乳 豚肉 かつお節 豆腐	たまねぎ ごぼう ブロッコリー にんじん だいこん ねぎ	ごはん 米油 三温糖 さつまいも	555 31.5 14.5	717 38.7 16.5
3	火	ごはん	さんまフライ 昆布とごぼうの炒め煮 にらたま汁	生乳 さんま 昆布 豚肉 豆腐 なたと 鶏卵	ごぼう 豆もやし にんじん えのきたけ にら	ごはん 米油 上白糖 でん粉	567 24.6 22.8	704 28.6 25.3
4	水	米粉パン	タンドリーチキン キャベツのサラダ スープスパゲティ	生乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ エリンギ こねぎ	パン ドレッシング バター スパゲティ	632 33.2 23.6	763 39.7 27.4
5	木	ごはん	きんぴら肉だんご(2コ) ポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	生乳 鶏肉 豚肉 魚肉ソーセージ 豆腐 わかめ	ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも マヨネーズ	633 19.8 25.5	789 22.8 28.8
6	金	ごはん	ささかまのモロヘイヤ揚げ きゅうりともやしのごま酢あえ 油麩肉じゃが	生乳 ささかま 油揚げ 豚肉	モロヘイヤ きゅうり もやし にんじん たまねぎ えだ豆	ごはん 小麦粉 大豆油 ごま 上白糖 じゃがいも 米油 三温糖 油麩	569 23.0 19.8	729 27.3 23.3
9	月	ごはん	ポークしゅうまい(小2コ中3コ) マーボー春雨 白菜の中華スープ	生乳 豚肉	にんじん チンゲンサイ ねぎ もやし はくさい	ごはん しゅうまいの皮 ごま油 春雨 米油	558 21.9 18.2	727 27.2 21.7
10	火	ごはん	豚肉のみそ炒め ほうれんそうのごまあえ すいとん汁	生乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	ごぼう たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん はくさい ねぎ	ごはん 米油 ごま油 三温糖 ごま 小麦粉	585 27.4 15.7	751 33.5 17.8
11	水	米粉パン	鮭チーズフライ キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ	生乳 鮭 チーズ ベーコン 大豆	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん トマト	パン パン粉 大豆油 ドレッシング 米油 じゃがいも マカロニ	576 28.1 26.0	719 35.4 32.8
12	木	ごはん	まぐろのオーロラソース 小松菜ともやしのおひたし 豚汁	生乳 まぐろ 豚肉 豆腐	小松菜 もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん でん粉 大豆油 三温糖 米油 じゃがいも	549 31.8 15.3	708 39.0 17.2
13	金	ごはん	ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト	生乳 豚肉 わかめ 昆布 とさかのり ヨーグルト	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	ごはん 米油 じゃがいも	578 22.2 17.9	729 26.2 20.7
16	月	ごはん	ハンバーグきのこソース 切り干しだいこんのサラダ はくさいとたまごのスープ	生乳 鶏肉 豚肉 ハム 鶏卵	まいりけ エリンギ トマト キャベツ 切り干しだいこん きゅうり たまねぎ にんじん はくさい	ごはん 上白糖 ドレッシング でん粉	564 25.2 21.7	782 33.5 28.6
17	火	ごはん	あじの竜田揚げ きんぴらごぼう もやしのみそ汁	生乳 あじ 豚肉 油揚げ	ごぼう にんじん えだ豆 もやし ねぎ	ごはん でん粉 大豆油 米油 上白糖 ごま ごま油 じゃがいも	557 26.2 18.8	704 29.7 21.4
18	水	米粉パン	ローストチキントマトソース カラフルサラダ クラムチャウダー セレクトデザート	生乳 鶏肉 あさり 生クリーム	トマト ブロッコリー カリフラワー パプリカ たまねぎ にんじん	パン 米油 ドレッシング バター じゃがいも ケーキ ゼリー		*栄養価は 下記のとおり です*
19	木	ごはん	ホイコーロー 春雨スープ みかん	生乳 豚肉 なたと	にんじん キャベツ ねぎ ビーマン たけのこ もやし チンゲンサイ みかん	ごはん ごま油 春雨	555 28.2 12.2	706 34.4 13.6
20	金	ごはん	さばの照り焼き 冬至かぼちゃ 油麩汁 ゆずゼリー	生乳 さば あずき 豚肉 豆腐	かぼちゃ だいこん はくさい 干しいたけ ねぎ	ごはん 三温糖 米油 上白糖 油麩 ゼリー	608 21.6 20.3	742 24.8 21.1



給食がある日は牛乳がつかます

【はしは給食がある日は忘れずにもってきてください！】

今月の平均栄養量：エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
 小学校：580Kcal 26.4g 19.8g 1.8g
 中学校：732Kcal 31.7g 22.9g 2.3g

*本学の食材は大郷町産、二重下線の食材は宮城県産です
 *学校行事、物資の都合により献立が変更になる場合もあります
 *各学校の給食の有無は、学校だより等でもご確認ください

年末年始の「ごちそう」といって、揚げ物や肉料理、ケーキやアイスクリームなど、脂肪分や糖分の多い食べ物
 が多い浮かびます。脂肪分や糖分のとり過ぎが続くと、体に余分な脂肪がたまって肥満や
 生活習慣病の原因につながる可能性があるため気を付けましょう。

18日(水)の栄養価		
チョコ ケーキ	621 31.2 24.8	713 35.0 27.4
ホワイト ロール ケーキ	618 30 26.0	710 34.5 28.6
ストロベリー ゼリー	549 29.6 19.3	641 33.4 21.9

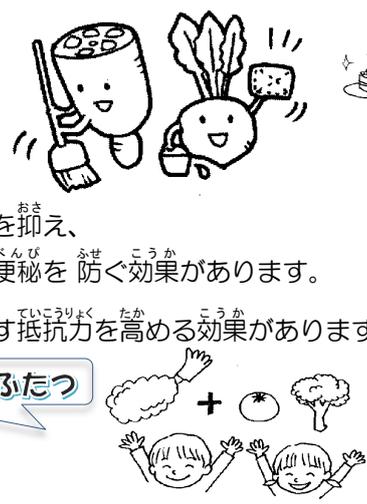
やさしい 野菜を食べて

12月は 体の中も 大掃除

- ◆ 野菜の「食物せんい」には、脂肪分や糖分の吸収を抑え、
肥満や動脈硬化を防ぐ効果や、腸内をきれいにして便秘を防ぐ効果があります。
- ◆ 野菜の「ビタミン類」には、病気のウイルスに対す抵抗力を高める効果があります。

野菜たっぷりの目安は **あぶらひとつに 野菜ふたつ**

- あぶらの多い料理 1皿 : 野菜料理 2皿
- あぶらの多い食べ物 1口 : 野菜 2口



Q.「くだもの」は、
野菜の代わりになるの？

A.「くだもの」は、ビタミンCや
食物せんいが多く、野菜と似ている
ところもありますが、
糖分が多いので、
とり過ぎには注意！