



# 令和6年 12月予定献立表 パート1

家庭数

谷端小のリクエスト給食、今月は3年生です。(♡が目印)

谷端小学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事	アレルギー (飲用牛乳除く)
2月	麦ご飯	○		米, 押麦		651 kcal		
	スコッチエッグ		★うずら卵, 鶏肉, 大豆, ★牛乳	小麦粉, パン粉, 油	玉ねぎ	27.1 g		うずら卵
	カレー風味サラダ		ツナ	油, 砂糖	キャベツ, にんじん, もやし	24.8 g		牛乳
	みそ汁		油あげ	さといも	こまつな	2.4 g		
3火	ごはん	○		米		580 kcal		
	サバのソース煮		さば	砂糖, でんぷん	しょうが	25.7 g		
	ごまあえ			砂糖, すりごま	ほうれんそう, もやし, にんじん, かんぴょう	16.7 g		
	みそ汁		茎わかめ	じゃがいも	玉ねぎ, こまつな	2.9 g		
	果物				みかん			
4水	麦ごはん	○		米, 押麦		577 kcal		
	チーズタッカルビ		鶏肉, ★チーズ	砂糖, さつまいも, 油	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, たら, 白菜キムチ	27.7 g		チーズ
	トックスープ			油, でんぷん, トック, ごま	にんにく, しょうが, えのきたけ, 干し椎茸, にんじん, もやし, チンゲンツァイ	17.0 g	♪世界味めぐり「韓国」	
						3.1 g		
5木	ごはん	○		米		628 kcal		
	福袋		鶏肉, ★うずら卵, 油あげ	でんぷん, スパゲッティ, 砂糖	ごぼう, にんじん, 玉ねぎ, しょうが,	27.7 g		うずら卵
	みそ汁		さつまあげ, 豆腐	じゃがいも, 油	だいこん, にんじん, ねぎ, こんにゃく	21.7 g		
	果物				みかん	2.5 g		
	ひじきふりかけ		じゃこ, かつお節, ひじき	砂糖				
6金	中華めん	○		中華めん, 油		615 kcal		
	豚骨ラーメン		豚肉, 竹輪, ★牛乳	油, ★バター, ごま	にんじん, キャベツ, もやし, ねぎ, にんにく, しょうが, たかな漬	25.5 g		牛乳
	♡あげぎょうざ		鶏肉	油, でんぷん, 小麦粉, ぎょうざの皮	キャベツ, しょうが, にんにく, えのきたけ, たら, ねぎ, 干し椎茸	21.5 g		バター
						3.0 g		
9月	雑穀ごはん	○		米, 五穀米		595 kcal		たまご
	バサのピカタ		バサ, ★鶏卵, ★チーズ	小麦粉, オリーブオイル		28.3 g		チーズ
	ごまあえ			砂糖, すりごま	ほうれんそう, もやし, にんじん, かんぴょう	20.8 g		
	具だくさんみそ汁		豆腐	さといも, 油	ごぼう, にんじん, ねぎ, だいこん, 糸こんにゃく	2.1 g		
10火	麦ごはん	○		米, 押麦		673 kcal		
	ソイ丼		大豆, 鶏肉, ベーコン	砂糖, 油, 小麦粉	にんじん, 玉ねぎ, こまつな	29.1 g		
	チリソースポテト			じゃがいも, 油, 砂糖	しょうが, にんにく, ねぎ	18.0 g		
	♡ワンタンスープ		鶏肉	油, ワンタンの皮	にんじん, もやし, はくさい, ねぎ	2.8 g		
11水	麦ごはん	○		米, 押麦		562 kcal		
	ソイの照り焼き		ソイ	砂糖, でんぷん	しょうが	27.0 g		
	五目煮		鶏肉, 大豆, 昆布	油, 砂糖	にんじん, ごぼう, たけのこ, れんこん, さやいんげん, こんにゃく	13.9 g		
	みそ汁			さといも	だいこん, にんじん, かぶ, ねぎ	2.1 g		
	アセロラゼリー		粉寒天	砂糖	アセロラジュース			

※アレルギー食品には記号★を表示しています。

裏面もあります。

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。



# 令和6年 12月予定献立表 パート2

谷端小のリクエスト給食、今月は3年生です。(♡が目印)

谷端小学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事	アレルギー (飲用牛乳除く)
12日(木)から14日(土)は、谷端小学校展覧会です。彩りと香りがいっぱいの給食をお届けします。								
12 木	レーズンシナモンロール	○		★ぶどうパン, ★バター, 砂糖		630 kcal		ぶどうパン・バター
	鶏肉のブラウンシチュー		鶏肉, ★チーズ, ★生クリーム	油, じゃがいも, 砂糖, 小麦粉, ★バター	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, えりんぎ, さやいんげん	21.2 g		チーズ・生クリーム
	♡フルーツポンチ		粉寒天	砂糖, ナタデココ	パイン缶, みかん缶, ぶどうジュース, ★ミックスフルーツ(もも・りんご・なし)	23.8 g		バター
						2.1 g		ミックスフルーツ
13 金	気になる野菜ジュース	○			赤ぶどう&トマト	660 kcal		
	チキンライス		鶏肉	米, 油	トマトジュース, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン	18.3 g		牛乳
	野菜たっぷりポトフ		豚肉, ベーコン, ウィンナー	オリーブオイル, じゃがいも	にんにく, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, ブロッコリー	23.0 g		
	ブラマンジェ		粉寒天, ★牛乳	砂糖	いちごジャム, レモン果汁	2.1 g		
14 土	麦ごはん	○		米, 押麦		675 kcal		
	チキンかつカレー		鶏肉	小麦粉, パン粉, 油, じゃがいも, はちみつ	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶	25.2 g	「ゆずゼリー」はPTAの方からのプレゼントです。ビタミンCをとって元気に冬をのりきりしましょう。	
	国産ゆずゼリー		水あめ, 砂糖	ゆず果汁	20.9 g			
				1.8 g				
16月	振替休業日							
17 火	麦ごはん	○		米, 押麦		589 kcal		たまご
	油麩井		★鶏卵	油ふ, 砂糖, でんぷん	玉ねぎ, こまつな	22.7 g		りんご
	はっと汁		鶏肉, 油あげ, 刻み昆布	小麦粉, さといも	にんじん, だいこん, はくさい, こんにゃく	16.9 g		♪日本めぐり「宮城県」
	果物				★りんご	2.6 g		
18 水	アートパン	食パンをキャンパスにして、ジャムでアートしましょう。		★食パン	いちごジャム	590 kcal		食パン・たまご
	野菜ときのこのキッシュ	ベーコン, ★鶏卵, ★牛乳, ★生クリーム, ★チーズ	油, クラッカー	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, えりんぎ, ほうれんそう	25.1 g		牛乳・生クリーム・チーズ	
	ブロッコリーのサラダ		油, 砂糖	にんじん, ブロッコリー, キャベツ, しょうが, にんにく	25.1 g		展覧会応援メニュー「世界でひとつだけのアートパン」	
	果物			みかん	2.5 g			
19 木	麦ごはん	○		米, 押麦		572 kcal		たまご
	麻婆豆腐丼		豆腐, 鶏肉, 大豆	油, でんぷん	乾しいたけ, にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, たけのこ, 玉ねぎ, たらこ	26.6 g		
	かきたまスープ		かまぼこ, ★鶏卵	はるさめ, でんぷん	にんじん, たけのこ, チンゲンツアイ	16.6 g		12月うまれ
						2.6 g		バースデー給食の日
20 金	やばたーぱん	○	★脱脂粉乳	強力粉, 砂糖, ★バター		603 kcal		脱脂粉乳・バター
	ホワイトシチュー		鶏肉, ★チーズ, ★牛乳, 豆乳, ★生クリーム	油, 小麦粉, ★バター	玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ(なんきん), れんこん, ほうれんそう	23.4 g		チーズ・牛乳・生クリーム
	バランスサラダ		油あげ, 大豆	砂糖, 油	キャベツ, にんじん, ホールコーン, もやし, えだ豆, 糸こんにゃく	27.4 g		12月21日は、「冬至(とうじ)」です。
						2.3 g		♪ブックメニュー「ノラネコぐんだんパンこうじょう」
23 月	麦ごはん	○		精白米, 押麦		628 kcal		たまご
	♡あぶたま丼		鶏肉, ★鶏卵, 油あげ	油, 砂糖, でんぷん	ねぎ, 玉ねぎ, こまつな	28.9 g		
	みそ汁		生あげ, わかめ		だいこん, 切干大根, ねぎ	26.0 g		
						2.4 g		
24 火	気になる野菜ジュース	○			白ぶどう&ほうれんそう	652 kcal		みんなで給食(食物アレルギー対応なし)
	ツナおろしパスタ		ツナ, きざみのり	スパゲッティ, オリーブオイル, マーガリン, 砂糖	だいこん	19.8 g		
	豆入りミネストローネ		豚肉, いんげんまめ	油, じゃがいも, 米粉マカロニ	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, だいこん, さやいんげん	15.9 g		給食最終日(1月9日から給食開始)
	にんじんケーキ		豆乳	油, 砂糖, 小麦粉, 米粉, 粉糖	にんじん	2.9 g		

※アレルギー食品には記号★を表示しています。

3・4年生の栄養価です。(1・2年は0.9倍、5・6年は1.1倍)

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。



## 12月の目標：みんなで楽しく食べましょう。



