

平成29年度 12月予定献立表

気仙沼高校定時制

日	曜日	献立名	熱や力になる	血や肉となる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
						(Kcal)	(g)	(g)
1	金	ピリ辛担々麺 ★鉄分たっぷりメニュー★ 中華きゅうり 杏仁豆腐	中華麺、上白糖、ごま油 白ごま、練りごま	牛乳、豚挽肉、豚レバー 大豆、魚	青梗菜、もやし、キャベツ、ねぎ にんにく、生姜、きゅうり、大根 寒天、黄桃缶	862	36.7	33.8
4	月	ごはん ★2年生家庭科考案献立①★ さんまの塩焼き、ひじきの煮物 はっと汁、みかん	精白米、サラダ油、 上白糖、薄力粉	牛乳、さんま、ひじき 油揚げ、大豆、さつまいも 脱脂粉乳、鶏もも肉	大根、大葉、人参、白滝、ごぼう、 ねぎ、干椎茸、みかん	952	42.1	38.5
5	火	ごはん ★旬を味わおう ブロッコリー★ カレーコロッケ、キャベツのみそ汁 ブロッコリーのおひたし	精白米、サラダ油、 じゃが芋、薄力粉、 パン粉	牛乳、豚挽肉、 かつお節、豆腐、 油揚げ	玉ねぎ、白いんげん豆、ブロッコリー もやし、キャベツ、ねぎ	805	29.8	19.6
6	水	ごはん ★ビタミンB1たっぷりメニュー★ 豚肉のハニーマスタード焼き ごま和え、玉ねぎのみそ汁	精白米、はちみつ、 上白糖、すりごま	牛乳、豚もも肉、豆腐 油揚げ	小松菜、大豆もやし、玉ねぎ	738	32.2	20.5
7	木	ごはん ★カルシウムたっぷりメニュー★ 焼きししゃも、切干大根の煮物 山形風芋煮	精白米、サラダ油、 上白糖、里芋	牛乳、ししゃも、 さつまいも、牛肉	サラダ菜、切干大根、人参、 突こんにゃく、板こんにゃく、 ごぼう、しめじ、ねぎ	748	27.5	18.0
8	金	ソース 焼きそば ★食物繊維たっぷりメニュー★ 玉子スープ りんごヨーグルト	蒸中華麺、サラダ油 はちみつ	牛乳、豚もも肉、 青のり、鶏卵、 ゼラチン、ヨーグルト	人参、大豆もやし、玉ねぎ、 キャベツ、ピーマン、紅生姜	830	34.8	23.0
11	月	ごはん ★2年生家庭科考案献立②★ ハンバーグ、サラダ わかめとえのきのみそ汁、いちご	精白米、パン粉、 サラダ油	牛乳、豚挽肉、豚レバー 豆腐、脱脂粉乳、鶏卵 わかめ、油揚げ	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、 レタス、えのき茸、いちご	830	34.4	26.5
12	火	ごはん ★2年生家庭科考案献立③★ 玉子焼き、ツナのサラダ わかめのみそ汁	精白米、サラダ油 上白糖、じゃが芋	牛乳、鶏卵、ツナ、 ひじき、わかめ、豆腐	玉ねぎ、人参、筍、干し椎茸、 ほうれん草、きゅうり	698	26.3	18.0
13	水	わかめ ごはん ★2年生家庭科考案献立④★ さけの塩焼き、ほうれん草のおひたし 玉ねぎとわかめのみそ汁、りんご	精白米、白ごま	牛乳、わかめ、さけ、 かつお節、豆腐	大葉、大根、ほうれん草、 大豆もやし、玉ねぎ、りんご	721	34.0	16.3
14	木	えび クリーム ライス ★旬を味わおう 根菜★ 小松菜のソテー 根菜スープ	精白米、バター サラダ油	牛乳、えび、粉チーズ ベーコン	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、 パセリ、小松菜、大根、ごぼう れんこん、干し椎茸	702	23.2	17.4
15	金	カレー うどん ★1年生お楽しみ献立★ わかめナムル シューアイス (いちご)	うどん、でん粉、 ごま油、白ごま、上白糖 シューアイス	牛乳、鶏もも肉、 かまぼこ、わかめ	人参、玉ねぎ、白菜、筍、ねぎ 青梗菜、干し椎茸、大豆もやし、	696	28.0	20.3
18	月	バター ライス ★クリスマスメニュー★ チキン、ポトフ、ケーキ	精白米、バター、 ケーキ	牛乳、鶏もも肉、 鶏卵	パセリ、生姜、ブロッコリー、 かぼちゃ、サラダ菜、人参、かぶ セロリ、玉ねぎ	870	28.7	17.0
19	火	ごはん ★食育の日 たら汁★ 笹かまの天ぷら 小松菜の炒め煮、たら汁	精白米、薄力粉、 でん粉、サラダ油	牛乳、笹かまぼこ、 鶏卵、青のり、油揚げ たら、豆腐	小松菜、板こんにゃく、大根、人参 ごぼう、ねぎ	719	34.9	15.7
20	水	ごはん ★みやぎ水産の日 カレイ★ カレイの煮付け、白菜のみそ汁 わかめのマヨネーズ和え	精白米、上白糖、 白ごま、マヨネーズ	牛乳、カレイ、わかめ 油揚げ、豆腐	生姜、小松菜、キャベツ、白菜	662	19.3	20.0
21	木	麻婆豆腐 丼 ★2年生家庭科考案献立⑤★ 春雨サラダ わかめスープ、バナナ	精白米、押麦、ごま油 上白糖、でん粉、 春雨、白ごま	牛乳、豆腐、豚挽肉、 豚レバー、大豆、 わかめ	人参、ねぎ、干し椎茸、にら、筍 小松菜、木耳、大豆もやし、ねぎ バナナ	903	37.0	27.3
22	金	ペペロン チーノ ★冬至 かぼちゃ★ わかめサラダ かぼちゃポターシュ	スパゲティ、オリブ油 バター	牛乳、ベーコン、わかめ ゼラチン、脱脂粉乳	にんにく、唐辛子、玉ねぎ、 赤ピーマン、マッシュルーム、 キャベツ、パセリ、かぼちゃ	923	34.3	33.8

※給食献立は場合によって変更になることがあります。

◆今月の栄養価 () 内は基準値

◇エネルギー：797kcal (820) ◆たんぱく質：31.5g (30.0) ◇脂質：23.5g (22.7~27.3)

◆カルシウム：424mg (380) ◇鉄分：3.7mg (4.0) ◆食物繊維：6.2g (6.5) ◇食塩相当量3.1g (3.0g以下)



12月テーマ：寒さに負けない食事をしよう

ビタミンACEで冬を元気に！

かぜ予防には体の抵抗力を高めることが大切です。食事ではビタミンを多く含む野菜や果物、魚介類を意識してとりましょう。冬が旬の食べ物に多い栄養素です。



ビタミンA

かわねんまくつよ
(皮ふの粘膜を強くする)

ふゆ冬に美味しい野菜に多い。たらなどの魚にも多く含まれている。

ビタミンC

じょうぶからだやくだつ
(丈夫な体づくりに役立つ)

くだもの果物だけでなく、ブロッコリーや芽キャベツ、かぶの葉などの野菜、いも類にも多い。



ビタミンE

けっこう
(血行をよくする)

ひまわりゆめんじつゆ
ひまわり油や綿実油、アーモンド、ピーナッツ、さけ、筋子、かぼちゃなどに多く含まれる。

しょくじまえてあら
食事の手洗い、そして

つか
疲れをためないための

じゅうぶん
十分なすいみんも大切！

手には見えない病原体がいっぱい！

めに見えない細菌やウイルスをしっかりと落としましょう！

【手洗いの比較】

あら
洗っていない手



てにはたくさんの細菌やウイルスがついている。

みず
水だけで洗った手



まだ細菌やウイルスが残っている。

せっけん
せっけんでしっかり洗った手



細菌やウイルスが落ちていく。

て手はせっけんを使って、ていねいに洗うことが大切です。

