


12月分予定献立表 令和5年度 七ヶ浜町学校給食センター		使用する主な食品 食品の3つのグループ							栄養価	
		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる			エネルギー-kcal たんぱく質g	
		6つの基礎食品群							脂肪g	
		1群 たんぱく質	2群 無機質 (カルシウム)	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	小学校	中学校	
1	金	ごはん あかうおのてり焼き じゃがいものそぼろ煮 キャベツのみそ汁	あかうお ★ぶた肉 ◆みそ ★木綿豆腐	★牛乳	★にんじん グリーンピース	たまねぎ、キャベツ えのきたけ、★長ねぎ	◎ごはん 上白糖 じゃがいも ◆こんにやく でんぷん	なたね油	574 27.5 13.5 2.6	728 33.7 15.3 3.2
4	月	ごはん かつおカツ 野菜のごま酢和え わかめのみそ汁	かつお ロースハム ★絹ごし豆腐 油揚げ、◆みそ	★牛乳 ★わかめ	★にんじん	りょくとうもやし キャベツ、★だいこん ★長ねぎ	◎ごはん 小麦粉 パン粉 上白糖	大豆油 白すりごま	583 23.4 16.9 2.4	760 29.8 20.6 2.8
5	火	横割丸パン ハンバーグてり焼きソース ジャーマンポテト ABCマカロニスープ	ぶた肉、とり肉 ベーコン	★牛乳	にんじん	たまねぎ、キャベツ	★パン、上白糖 でんぷん じゃがいも マカロニ	有塩バター	555 23.6 21.1 2.8	693 28.4 24.9 3.7
6	水	ごはん いわしのみそ煮 きんぴらごぼう こまつなのみそ汁	いわし ★ぶた肉 ★木綿豆腐 油揚げ、◆みそ	★牛乳	にんじん こまつな	ごぼう、長ねぎ りょくとうもやし	◎ごはん 上白糖 ◆こんにやく	なたね油 白いりごま	607 26.0 19.1 2.3	744 30.2 20.8 2.7
7	木	クリスマス こんだて ソフトパン チキンナゲット(2個) ブロッコリーサラダ ミネストローネ セレクトクリスマスデザート	とり肉 まぐろ油漬 油揚げ、ベーコン だいす	★牛乳	ブロッコリー ★にんじん トマト、ブルーベリー	ブロッコリー茎 とうもろこし、キャベツ たまねぎ、にんにく	★パン、小麦粉 じゃがいも チョコレート	大豆油 伊阿阿ドレッシング なたね油	下記参照 	
8	金	ごはん ムーガパオ 中華風たまごスープ りんご	★ぶた肉 とり肉 ★たまご ★絹ごし豆腐	★牛乳	★パプリカ 乾パプリ	たまねぎ、にんにく ★長ねぎ、えのきたけ りんご	◎ごはん 上白糖 でんぷん	なたね油	561 24.9 14.4 1.9	704 30.6 16.4 2.6
11	月	ごはん あじ入りさんが焼き 切干しだいこんの煮物 はくさいのみそ汁	あじ、★ぶた肉 ◆さつま揚げ ★木綿豆腐 油揚げ、◆みそ	★牛乳	★にんじん	切干しだいこん ★はくさい、★長ねぎ	◎ごはん ◆こんにやく 上白糖	なたね油	594 26.4 17.4 2.4	771 33.8 21.3 2.9
12	火	背割コッペパン チリコンカン ポトフ ヨーグルト	★ぶた肉 ぶたレバー だいす	★牛乳 加糖ヨーグルト	にんじん	にんにく、キャベツ ★だいこん、たまねぎ	★パン じゃがいも	なたね油	590 29.2 22.3 2.6	737 35.9 26.8 3.3
13	水	七ヶ浜中 リクエスト こんだて わかめごはん 春巻き 海藻サラダ キムチスープ	◆ちくわ ★ぶた肉 ★木綿豆腐	★牛乳 ★わかめ 赤つのまた	★にんじん にら	きゅうり、はくさい りょくとうもやし 長ねぎ、にんにく しょうが	◎ごはん 小麦粉 マロニー	大豆油 伊阿阿ドレッシング なたね油 白すりごま	668 21.2 22.9 4.0	797 24.9 24.3 5.1
14	木	亦楽小 リクエスト こんだて 食パン(いちごジャム) てり焼きチキン マカロニサラダ コーンスープ	とり肉 まぐろ油漬	★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳 アロスターズ 生クリーム	★にんじん	きゅうり、たまねぎ とうもろこし	★パン マカロニ ジャム	卵なしマヨネーズ ポタージュルウ ホワイトルウ 有塩バター	679 28.3 28.3 2.7	832 32.6 33.5 3.5
15	金	麦ごはん カレー だいこんサラダ だいす入り小魚	★ぶた肉 ロースハム だいす	★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳 かたくちいわし	にんじん	たまねぎ、にんにく だいこん、きゅうり	◎ごはん ★米粒麦 じゃがいも	なたね油 カレールウ 塩ドレッシング	650 24.3 17.1 2.5	826 29.0 20.0 3.2

※都合により献立を変更することがあります。

- ◎印・・・七ヶ浜産の食材
- ★印・・・宮城県産の食材
- ◆印・・・県内で生産・加工された食材、特産物

※はしは毎日持ってきてましよう
※がある日はスプーンが
つきます



Instagram
給食更新中!



SHICHIKANANA.NYUJYOHU

☆ リクエスト給食が登場します ☆
13日(水) 七ヶ浜中学校 テーマ「みんな大好き中華メニュー」
14日(木) 亦楽小学校 テーマ「みんな大好き洋風こんだて」
※実際の給食では調理や食材の都合により給食用にアレンジしています。

☆ 7日(木)のクリスマスこんだてについて ☆
デザートは3種類から事前に選んだ「セレクトデザート」です。栄養価は下記のとおりです。

	小学校				中学校			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩
いちごケーキ	703	25.3	31.7	2.8	832	29.8	35.0	3.5
チョコレートケーキ	715	25.8	33.1	2.8	844	30.1	36.4	3.5
いちごゼリー	649	24.4	27.4	2.7	778	28.9	30.7	3.4

12月分予定献立表 令和5年度 七ヶ浜町学校給食センター		使用する主な食品 食品の3つのグループ						栄養価		
		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー-kcal	たんぱく質g	
日	給食なしの学校	こんだて名	6つの基礎食品群						脂質g	食塩g
			1群 たんぱく質	2群 無機質 (カルシウム)	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	小学校	中学校
18	月	ごはん さばの塩焼き だいずの磯煮 なめこのみそ汁	さば、★ぶた肉 だいず ★絹ごし豆腐 ◆みそ	★牛乳 芽ひじき	★にんじん	なめこ、★だいこん ★長ねぎ	◎ごはん 上白糖 ◆こんにやく	なたね油	621 26.7 22.5 2.8	780 32.6 26.7 3.3
19	火	減塩パン かぼちゃコロッケ ミートボールのクリームシチュー みかん	とり肉	★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳 アース 生クリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ、ぶなしめじ みかん	★パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	大豆油 なたね油 ホワイトルウ ベシヤメルルウ	686 23.6 27.0 2.1	827 28.0 31.1 2.5
20	水	みやき 水産の日 ごはん 七ヶ浜産味付けのり おでん ほうれんそうのごま和え	★ぶた肉 ◆ちくわ さつま揚げ	★牛乳 ◎味付けのり こんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん りょくとうもやし	◎ごはん さといも ◆こんにやく 上白糖	白いりごま 白すりごま	569 21.3 14.6 2.7	717 25.9 16.7 3.5
21	木	ソフトパン とり肉のレモンソース ペンのトマトソース 具だくさん野菜スープ	とり肉 ベーコン ウインナー	★牛乳	★にんじん トト水煮田舘	レモン果汁、たまねぎ にんにく、★キャベツ	★パン、小麦粉 でんぷん 上白糖 マカロニ	大豆油 なたね油	592 26.6 20.7 3.0	747 32.9 24.9 4.1
22	金	22日は冬至 松ヶ浜小 汐見小 ごはん 厚焼き卵 冬至かぼちゃ 豚汁	たまご、あずき ★ぶた肉 ★木綿豆腐 ◆みそ	★牛乳	かぼちゃ ★にんじん	★だいこん、★はくさい ★長ねぎ、ごぼう	◎ごはん 上白糖 じゃがいも	なたね油	620 22.1 15.0 2.0	769 25.8 16.3 2.2

※都合により献立を変更することがあります。
 ※◎印・・・七ヶ浜町産の食材
 ※★印・・・宮城県産の食材
 ※◆印・・・県内で生産・加工された食材、特産物

基準栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g	2.0g未満
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.5~27.7g	2.5g未満

月平均 摂取量		小学校	中学校
エネルギー	616	767	
たんぱく質	25.0	30.3	
脂質	20.3	23.4	
食塩	2.6	3.3	

※はしは毎日持てきましょう
 ※がある日はスプーンが
 つきます



Instagram
給食更新中!

SHICHIKAWA, HYUGO

★冬休を元気に過ごすためのポイント★

<p>☆こまめに手を洗う</p>	<p>☆早寝・早起きを心掛ける</p>	<p>☆冬が旬の野菜や果物を食べる</p> <p>白菜、かぶ、大根、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</p>
<p>☆1日3食しっかり食べる</p>	<p>☆適度に体を動かす</p>	

幸運を呼び込む「冬至」の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まることと人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
 ※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE

日本の伝統料理に
触れよう!

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っています。新しい1年を迎える正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在もさまざまな習慣が残っています。ぜひ、家庭や地域に伝わる料理を味わいたいですね。



正月おせち料理

もともとは歳神様へお供えしたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

お雑煮 地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。

