

# 12月 予定献立表

～ 12月の給食目標 「冬の食生活と健康を考えよう」～

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。  
そのためには、1日3食しっかり食べ、適度な運動をし、十分な睡眠をとりましょう。  
裏面の食育だよりでは、寒さに負けない体をつくるための3つのポイントを詳しく紹介しています。



※献立は入荷の都合により、変更することがあります。ご了承ください。

伊達高等養護学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1	2	3	4	5
・ごはん ・吳汁 ・魚のネギみそ焼き ・ひじきのおひたし ・牛乳	・きんぴら丼 ・みそ汁 ・大根サラダ ・牛乳	・カレーラーメン ・きな粉ポテト ・デザート ・牛乳	・ごはん ・中華スープ ・麻婆豆腐 ・ナムル ・牛乳	・食パン ・チョコクリーム ・ミネストローネ ・照り焼きチキン ・コーンクリームサラダ ・牛乳
エネルギー：757kcal たんぱく質：43.0g 脂 質：18.9g 塩 分：3.2g	エネルギー：755kcal たんぱく質：31.9g 脂 質：22.9g 塩 分：1.8g	エネルギー：742kcal たんぱく質：28.0g 脂 質：25.7g 塩 分：2.2g	エネルギー：736kcal たんぱく質：30.9g 脂 質：22.4g 塩 分：3.3g	エネルギー：785kcal たんぱく質：35.2g 脂 質：34.4g 塩 分：4.5g
8	9	10	11	12
・ごはん ・けんちん汁 ・鶏肉のマーマレード焼き ・なめ茸和え ・牛乳	・ごはん ・中華スープ ・豆腐のオイスターソース煮 ・棒々鶏サラダ ・牛乳	・親子うどん ・ちくわの磯辺揚げ ・オレンジ ・牛乳	・ごはん ・豚汁 ・かれいの竜田揚げ ・ポン酢和え ・牛乳	・ツナピラフ ・ビーンズスープ ・ごまドレサラダ ・牛乳
エネルギー：696kcal たんぱく質：34.9g 脂 質：15.1g 塩 分：3.0g	エネルギー：748kcal たんぱく質：35.1g 脂 質：21.6g 塩 分：3.3g	エネルギー：816kcal たんぱく質：35.1g 脂 質：25.9g 塩 分：7.9g	エネルギー：820kcal たんぱく質：40.5g 脂 質：23.8g 塩 分：3.4g	エネルギー：699kcal たんぱく質：28.3g 脂 質：22.0g 塩 分：3.1g
15	16	17	18	19
・ごはん ・高野豆腐汁 ・豚肉の生姜煮 ・おかか和え ・牛乳	・ごはん ・みぞれ汁 ・さばのソース焼き ・のり酢和え ・牛乳	・みそラーメン ・揚げ餃子 ・はちみつレモンゼリー ・牛乳	・ごはん ・根菜汁 ・鶏肉のチーズ焼き ・梅和え ・牛乳	・コーンピラフ ・切干大根のスープ ・ほうれん草のサラダ ・牛乳
エネルギー：707kcal たんぱく質：31.9g 脂 質：15.8g 塩 分：2.7g	エネルギー：782kcal たんぱく質：42.5g 脂 質：23.2g 塩 分：3.1g	エネルギー：794kcal たんぱく質：30.7g 脂 質：24.9g 塩 分：5.4g	エネルギー：688kcal たんぱく質：36.2g 脂 質：16.5g 塩 分：2.5g	エネルギー：684kcal たんぱく質：19.1g 脂 質：22.5g 塩 分：3.9g
22	23	24 クリスマス献立		
・ごはん ・みそ汁 ・角揚げのみそ煮 ・ごま和え ・牛乳	・豚キムチ丼 ・みそ汁 ・ナムル ・牛乳	・ビーフハヤシライス ・ミルクスープ ・イタリアンサラダ ・デザート ・牛乳	12月24日は クリスマス献立	
エネルギー：885kcal たんぱく質：35.9g 脂 質：33.1g 塩 分：3.7g	エネルギー：707kcal たんぱく質：31.4g 脂 質：18.3g 塩 分：2.3g	エネルギー：972kcal たんぱく質：32.7g 脂 質：35.6g 塩 分：5.0g		