令和8年

12月 食育らんち 献立表

★当レストランは、旬のだて産野菜を使用した献立となっております。
★食材の仕入れ状況により内容と異なる場合もございます。
★E（エネルギー）、P（たんぱく質）、F（脂質）、塩分で栄養価を表記しております。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
おしらせ ★12月23日（水） 食育のおはなし 12月のテーマ 『血圧高めの方に おススメの食事』	1 ・もち麦ご飯 ・たぬき汁 ・チキンチキンごぼう ・大根きんぴら ・青菜のごまマヨサラダ E625(kcal) F11.3(g) P30.3(g) 塩分3.0(g)	2 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のレモン風味 ・じゃが芋のそぼろあんかけ煮 ・南瓜のデリ風サラダ E629(kcal) F14.4(g) P36.2(g) 塩分2.5(g)	3 ・もち麦ご飯 ・けんちん汁 ・鶏肉の南部焼き ・切り干し大根の炒め煮 ・青菜とツナの塩昆布和え E617(kcal) F12.4(g) P38.6(g) 塩分3.0(g)	4 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・鮭の焼き南蛮 ・鶏ごぼうこんにゃく ・さつま芋の味噌マヨ和え E622(kcal) F10.6(g) P29.1(g) 塩分2.8(g)	5 ・キンパ風混ぜご飯 ・ふわふわ団子の春雨スープ ・豆腐のカニ風味きのこあんかけ ・キムムッチonキャベツ E616(kcal) F17.1(g) P30.3(g) 塩分2.4(g)
7 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・麻婆大根 ・シルバーサラダ ・南瓜とツナのごま煮 E637(kcal) F19.7(g) P23.8(g) 塩分2.7(g)	8 ・アロニアご飯 ・味噌汁 ・ハニーマスタードチキン ・大根のイタリアンサラダ ・南瓜の蒸し煮 E633(kcal) F12.1(g) P32.3(g) 塩分2.6(g)	9 ・わかめご飯 ・さつま汁 ・鶏肉のさらさ焼き ・中華風きんぴら ・青菜とベーコンのサラダ E625(kcal) F10.2(g) P37.9(g) 塩分3.1(g)	10 ・ゆかりご飯 ・味噌汁 ・甘辛鶏のチャプチェ風 ・南瓜のほっくり煮 ・ひじきとれんこんの梅サラダ E639(kcal) F8.1(g) P23.0(g) 塩分2.9(g)	11 ・わかめご飯 ・味噌汁 ・ぶりとれんこんの甘酢あん ・白菜とさつま揚げの煮物 ・青菜とコーンのサラダ E618(kcal) F16.0(g) P25.6(g) 塩分3.4(g)	12 ・手作りパン ・クリームシチュー ・ゆで大豆のトマト煮 ・ごぼうチップスサラダ E619(kcal) F26.9(g) P27.4(g) 塩分3.2(g)
14 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・回鍋肉風 ・白菜の中華和え ・さつま芋のワイン煮 E615(kcal) P22.5(g) F11.4(g) 塩分3.1(g)	15 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の南蛮漬け ・青菜と大根のナムル風サラダ ・ごぼうの韓国煮 E642(kcal) P33.0(g) F13.6(g) 塩分3.3(g)	16 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・シーザーチキン竜田 ・ごぼうとしめじのおかか煮 ・二色ごま和え E667(kcal) P35.4(g) F24.3(g) 塩分2.8(g)	17 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏のねぎソースがけ ・南瓜とさつま芋のミルク煮 ・赤大根とりんごのサラダ E656(kcal) P34.7(g) F13.6(g) 塩分3.1(g)	18 ・ポパイピラフ ・味噌汁 ・白身魚のムニエル ・さつま芋とごぼうの甘辛炒め ・鉄骨サラダ E623(kcal) P23.6(g) F19.7(g) 塩分3.0(g)	19 伊達小6年生の児童の みなさんが考案した お食事を提供します。 （40食限定） 食育らんちはお休みです。
21 ・ゆかりご飯 ・味噌汁 ・塩昆布とネギの卵焼き ・ごま風味人参チャプチェ ・青菜とえのきの梅ポン酢和え E615(kcal) F21.6(g) P21.9(g) 塩分2.3(g)	22 ・小豆ご飯 ・味噌汁 ・チキン南蛮風 ・蓮根とこんにゃくのきんぴら ・冬至南瓜 E620(kcal) F7.7(g) P36.4(g) 塩分2.5(g)	23 ・黒米と昆布のご飯 ・どさんこ汁 ・ぶりの照り焼き ・春雨と長ねぎのさっぱり和え ・長芋の磯辺揚げ E650(kcal) F16.2(g) P27.6(g) 塩分1.8(g)	24 ・わかめご飯 ・味噌汁 ・鶏むね肉のやわらか塩唐揚げ ・マカロニサラダ ・しめじとキャベツの塩昆布和え E615(kcal) F18.0(g) P33.2(g) 塩分2.9(g)	25 ・アロニアご飯 ・たぬき汁 ・鶏むね肉のポークチャップ風 ・さつま芋の甘辛煮 ・南瓜とれんこんのごま酢和え E646(kcal) F6.7(g) P33.1(g) 塩分3.0(g)	26 郷土料理・ご当地料理 ・美唄鶏めし(北海道) ・粕汁(大阪) ・こんにゃくの白和え(香川県) ・ならえ(徳島県) ・ひきないり(福島県) E624(kcal) F14.12(g) P26.1(g) 塩分3.2(g)

血管にやさしいお食事週間　12/14～12/18　※本来の食材の味を生かし、味のメリハリをつけ、薄味を心がけるお食事です　※

冬季休業

12月28日（月）から
1月6日（水）まで

～12月26日の郷土・ご当地料理～

『美唄とりめし（北海道）』

『美唄とりめし』の発祥は北海道の開拓が本格的に推進された明治時代にあるといわれています。当時、現在の美唄市中村地区に入植した農場主の中村豊次郎が、稲作が軌道にのるまでの期間、小作人たちの家計と健康を気遣い、つがいの鶏を与え養鶏を奨励しました。
その後、米がとれるようになると、客をもてなすために飼っている鶏をつぶし、米と一緒に炊き込んだ「とりめし」で振る舞ったといわれています。

FUREAIDATESHOKUIKU

だて食育レストランEスプーン
Facebook
Instagram

平日・土曜営業 Tel.0142-82-3591
営業時間：11時～15時
（LO.14時半、給食は12時半）

https://www.furea-i-date.jp/