



# 12月 給食よていこんだてひょう



白河市立釜子小学校

令和5年度

日	主食	牛乳	おかず	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
1 金	<かみかみ献立> 焼肉丼	○	いかと小松菜のあえもの なめこ汁 りんご	牛乳 ぶた肉 いか 豆腐 煮干し	ごはん こめ油 ごま油 さとう ごま	ピーマン にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ 小松菜 大根 なめこ 白菜 ねぎ りんご	588 kcal 23.7 g 16.6 g 2.1 g
4 月	ごはん	○	とり肉のみそマヨ焼き ビーフン炒め さつま汁 ラ・フランスゼリー	牛乳 とり肉 ウインナー 厚揚げ 煮干し	ごはん ごま ノンエッグマヨネーズ ビーフン こめ油 さとう ごま油 さつまいも ラフランスゼリー	キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう 大根 こんにやく ねぎ パセリ	660 kcal 23.3 g 20.3 g 2.6 g
5 火	ごはん	○	たらの甘酢あんかけ もやしのラー油あえ もずく入りかきたま汁	牛乳 たら もずく たまご	ごはん かたくり粉 だいたい油 こめ油 さとう ごま油 ごま じゃがいも	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン もやし 小松菜 えのき ねぎ	552 kcal 21.7 g 14.5 g 2.0 g
6 水	ごはん	○	肉だんご ごまあえ おでん	牛乳 肉だんご ウインナー うずら 卵 こんぶ がんもどき さつま 揚げ	ごはん ごま さとう	ほうれん草 もやし にんじん 大根 こんにやく	675 kcal 25.6 g 25.2 g 2.6 g
7 木	和風スパゲティ	○	チーズハムカツ 大根サラダ ★プリン(2年、4年のみ)	牛乳 チーズハムカツ ウインナー のり わかめ 糸かまぼこ	スパゲティ こめ油 バター ごま油 さとう プリン	えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり コーン	641 kcal 25.1 g 24.1 g 2.7 g
8 金	ごはん	○	さばのねぎみそ焼き 大豆五目煮 いもだんご汁	牛乳 さば 大豆 とり肉 こんぶ ぶた肉	ごはん さとう こめ油 いももち	ねぎ ごぼう にんじん こんにやく れんこん 白菜 大根 干しいたけ しめじ	631 kcal 28.8 g 18.0 g 2.8 g
11 月	ごはん	○	シューマイ ホイコーロー 中華コーンスープ	牛乳 シューマイ ぶた肉 たまご 豆腐	ごはん さとう ごま油 かたくり粉	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ チンゲンサイ コーン 干しいたけ	644 kcal 25.1 g 23.1 g 2.3 g
12 火	食パン	○	マーシャルピンズ ポテトグラタン コーンサラダ かぶのスープ	牛乳 とり肉 チーズ ウインナー	食パン マーシャルピンズ じゃがいも マカロニ	玉ねぎ キャベツ コーン にんじん ブロッコリー かぶ えのき パセリ	804 kcal 30.6 g 31.1 g 3.1 g
13 水	<ふくしま健康応援メニュー> ごはん	○	いかフライ もやしのひき肉炒め 野菜たっぷり豆乳豚汁	牛乳 いかフライ ぶた肉 ひき割り大豆 豆乳	ごはん こめ油 マロニー かたくり粉 ごま油	にんじん もやし たら 大根 ごぼう こんにやく 白菜 ねぎ	630 kcal 26.3 g 17.6 g 2.4 g
14 木	みそラーメン	○	もち米肉だんご 小松菜のナムル	牛乳 もち米肉だんご ぶた肉 ひき割り大豆	中華めん ごま油 さとう ごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし コーン たら メンマ 小松菜 大根	656 kcal 30.7 g 17.0 g 3.2 g
15 金	<せんいたっぷり献立> ポークカレーライス	○	海藻サラダ りんごゼリー	牛乳 ぶた肉 わかめ こんぶ	ごはん じゃがいも こめ油 ごま油 さとう りんごゼリー	玉ねぎ にんじん りんご キャベツ 大根 こんにやく	671 kcal 19.6 g 19.1 g 3.2 g
18 月	ごはん	○	赤魚の西京焼き 切り干し大根の炒め煮 えのきのみそ汁	牛乳 赤魚 さつま揚げ 厚揚げ 煮干し	ごはん こめ油 さとう じゃがいも	切り干し大根 にんじん 干しいたけ こんにやく いんげん えのき 小松菜 ねぎ	589 kcal 24.0 g 16.3 g 2.4 g
19 火	アップルパン	○	キッシュ風オムレツ フレンチサラダ ホワイトシチュー	牛乳 キッシュ風オムレツ とり肉 生クリーム	アップルパン こめ油 さとう じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ マッシュルー ム パセリ	808 kcal 28.2 g 25.7 g 2.6 g
20 水	<減塩献立> ごはん	○	手作りハンバーグデミグラスソース ブロッコリーサラダ たまごスープ	牛乳 ぶた肉 たまご ツナフレーク わかめ	ごはん パン粉 バター さとう	キャベツ ブロッコリー にんじん コーン 玉ねぎ	606 kcal 24.3 g 20.1 g 2.0 g
21 木	<冬至にちなんだ献立> 五目うどん	○	かぼちゃの天ぷら 大根の浅漬け ゆずゼリー	牛乳 とり肉 油揚げ なた 豆	ソフト麺 小麦粉 だいたい油 ゆずゼリー	えのき 干しいたけ にんじん ねぎ かぼちゃ きゅうり 大根 キャベツ	607 kcal 23.5 g 14.8 g 2.8 g
22 金	<クリスマスセレクト献立> キャロットピラフ	○	チキンのガーリック焼き お星さまサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ (チョコレート・ストロベリー) ※どちらかを選びます。	牛乳 とり肉 米粉 チーズ ウインナー かまぼこ	キャロットピラフ オリーブ油 クリスマスケーキ	大根 コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり 白菜 にんじん 玉ねぎ パセリ	647 kcal 24.7 g 23.9 g 3.0 g

計16食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

★ 11月7日、8日に学年閉鎖になった2年生、4年生は給食費の差額分の対応として12月7日に「プリン」が付きます。

※ 給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。

12月栄養価平均 エネルギー651kcal たんぱく質25.3g 脂質20.5g 食塩相当量2.6g



## ～冬至(とうじ)とかぜの予防～



今年の冬至は12月22日(金)です。冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなってきます。また、冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。給食では12月21日(木)に冬至にちなんだ献立を実施予定です。