



12月 給食よていこんだてひょう



令和5年度

白河市立小野田小学校

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	○	小松菜サラダ なめこ汁 りんご	牛乳 ぶた肉 ツナフレーク 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 きゅうり なめこ ねぎ 白菜 りんご	618 kcal 23.8 g 19.7 g 2.3 g
4 月	ごはん	○	ヤンニョムチキン 大根サラダ もずく入りかきたま汁	牛乳 とり肉 わかめ かにかま もずく 豆腐 卵 なた	ごはん かたくり粉 だいたい油 さとう ごま ごま油	ねぎ 大根 きゅうり コーン	592 kcal 24.4 g 18.0 g 2.2 g
5 火	ごはん	○	信田煮(しのだに) ジャコ入りサラダ さつまい	牛乳 信田煮 青大豆 ちりめんじゃこ ぶた肉 煮干し	ごはん ごま油 さつまいも	大根 人参 キャベツ ごぼう こんにやく ねぎ	589 kcal 23.2 g 15.7 g 2.7 g
6 水	ごはん	○	かぼちゃコロッケ ごまあえ おでん	牛乳 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 だいたい油 ごま さとう パン粉 小麦粉	かぼちゃ キャベツ にんじん ほうれんそう 大根 こんにやく	695 kcal 23.0 g 24.2 g 2.4 g
7 木	和風スパゲティ	○	チキンサラダ ラ・フランスゼリー	牛乳 ベーコン のり とり肉	スパゲティ こめ油 バター マヨネーズ ラ・フランスゼリー	えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	582 kcal 22.1 g 19.9 g 2.1 g
8 金	ごはん	○	さばの塩焼き 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 いもち	ごぼう にんじん こんにやく 大根 干しいたけ 白菜 しめじ	687 kcal 26.5 g 27.2 g 2.1 g
11 月	<減塩献立> ごはん	○	春巻き ホイコーロー 中華スープ	牛乳 春巻き ぶた肉 とり肉 豆腐	ごはん だいたい油 さとう ごま油 かたくり粉 マロニー	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ 小松菜 干しいたけ	667 kcal 22.9 g 25.0 g 2.0 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 ベーコン	食パン じゃがいも マーシャルピンズ	玉ねぎ キャベツ コーン にんじん ブロッコリー かぶ しめじ パセリ	833 kcal 32.3 g 33.6 g 3.3 g
13 水	<ふくしま健康応援メニュー> ごはん	○	いかフライ ほうれん草のいそあえ 野菜たっぷり豆乳豚汁	牛乳 いかフライ ぶた肉 豆乳 のり	ごはん だいたい油 ごま油	ほうれん草 もやし にんじん 大根 ごぼう こんにやく 白菜 ねぎ	587 kcal 24.2 g 14.9 g 2.2 g
14 木	みそラーメン	○	パオズ 小松菜のナムル	牛乳 ぶた肉 パオズ	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 なら メンマ 小松菜 大根	619 kcal 29.2 g 16.4 g 3.4 g
15 金	<せんいたっぷり献立> ポークカレーライス (発芽胚芽米入り)	○	フレンチサラダ りんごゼリー	牛乳 ぶた肉	発芽胚芽米入りごはん じゃがいも こめ油 りんごゼリー	玉ねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり	700 kcal 20.1 g 20.0 g 3.1 g
18 月	ごはん	○	赤魚の西京焼き 切り干し大根の炒め煮 玉ねぎのみそ汁	牛乳 赤魚 さつま揚げ 厚揚げ わかめ 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 こんにやく 干しいたけ いんげん 玉ねぎ	599 kcal 24.0 g 16.7 g 2.6 g
19 火	コッペパン	○	はちみつ&マーガリン キッシュ風オムレツ キャベツのサラダ 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	コッペパン こめ油 さとう じゃがいも はちみつ&マーガリン	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ パセリ	794 kcal 28.1 g 28.7 g 2.7 g
20 水	<クリスマスセレクト献立> キャロットピラフ	○	クリスマスチキン ごぼうサラダ 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 クリスマスチキン かまぼこ	キャロットピラフ だいたい油 マヨネーズ クリスマスケーキ	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 白菜 玉ねぎ パセリ	685 kcal 22.2 g 24.3 g 2.8 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 塩昆布あえ ゆずゼリー	牛乳 とり肉 油揚げ なた 塩昆布	ソフトめん 小麦粉 だいたい油 ごま ごま油 ゆずゼリー	にんじん えのき ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ かぼちゃ キャベツ 大根 きゅうり	625 kcal 24.6 g 16.5 g 2.3 g

計15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。

※ 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658kcal たんぱく質24.7g 脂質21.4g 食塩相当量2.5g



～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。