

12月学校給食献立予定表

令和5年12月

白河市立白河第二小学校

日 曜	献立名	あか 血や肉など体をつくる もとなるもの	みどり 体の調子を整えるもとなるもの	きいろ 熱や力を出す もとなるもの	家で食べ てほしい 食品	栄養価	
						エネルギー たんぱく質 脂質	食塩
1 金	麦ごはん チンジャオロースー カミカミサラダ キムチチゲスープ	牛乳 ふたにく きざみこぶ わかめ かたくちいわし とうふ	しょうが ビーマン しいたけ たけのこ きりぼしだいこん きゅうり だいこん にんじん たら もやし はくさい ねぎ	むぎごはん あぶら さとう でんぷん	さかな	E: 608 P: 27.8 F: 18.0	塩 1.9 g
4 月	ゆかりごはん 揚げ豆腐の肉みそあんかけ ブロッコリーのおかか和え わかめ汁	牛乳 とうふ とりにく わかめ みそ	しょうが たまねぎ こねぎ ブロッコリー にんじん だいこん	ごはん マヨネーズ でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	きのこ	E: 695 P: 27.3 F: 23.2	塩 2.7 g
5 火	スパゲティボンゴレ ミモザサラダ ココアワッフル	牛乳 ベーコン あさり チーズ たまご	たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ キャベツ ブロッコリー コーン	スパゲティ あぶら バター さとう こむぎこ	だいず製品	E: 596 P: 22.8 F: 22.1	塩 1.8 g
6 水	麦ごはん ハンバーグおろしソース ツナ和え なめこ汁	牛乳 ふたにく きゅうにく たまご ツナ とうふ みそ	たまねぎ だいこん キャベツ こまつな なめこ にんじん ねぎ	むぎごはん パンこ さとう じゃがいも	さかな	E: 634 P: 29.3 F: 17.0	塩 2.0 g
7 木	ひと口30回かみかみ給食【減塩メニューの日】 七穀ごはん さわらの西京焼き 大根じゃこサラダ 豚汁 大豆きなこ	さわら みそ ちりめんじゃこ くわわかめ ふたにく とうふ だいず きなこ	しょうが だいこん きゅうり にんじん こぼろ はくさい ねぎ	ななこごはん さとう あぶら じゃがいも こんにゃく でんぷん	乳製品	E: 567 P: 24.2 F: 14.6	塩 1.7 g
8 金	麦ごはん チキンカレー ひじきとごぼうのサラダ りんご	牛乳 とりにく だいず ひじき ツナ	しょうが たまねぎ にんじん パセリ キャベツ こぼろ りんご	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	きのこ	E: 733 P: 25.4 F: 23.7	塩 2.4 g
11 月	麦ごはん とり肉とこんにゃくのごまみそ和え 大根サラダ かきたま汁	牛乳 とりにく みそ たまご ロースハム とうふ	しょうが だいこん にんじん きゅうり レタス こまつな	むぎごはん でんぷん あぶら ごま こんにゃく さとう	かいそう	E: 659 P: 27.8 F: 17.6	塩 2.4 g
12 火	みそラーメン 焼ギョーザ 茎わかめ和え みかん	牛乳 ふたにく あさり みそ くわかめ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ コーン ねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり みかん	ちゅうかめん あぶら さとう ごま こむぎこ	さかな	E: 604 P: 26.2 F: 16.6	塩 3.5 g
13 水	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 小松菜汁	牛乳 ふたにく ツナ あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり こまつな だいこん	むぎごはん マカロニ マヨネーズ じゃがいも	きのこ	E: 635 P: 26.4 F: 20.1	塩 2.0 g
14 木	丸パン スライスチーズ イカカツフライ ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	牛乳 チーズ イカ ベーコン あさり	ブロッコリー コーン にんじん きゅうり たまねぎ パセリ	まるパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまご	E: 690 P: 32.4 F: 26.5	塩 2.6 g
15 金	麦ごはん えだまめフリッター ごま和え 肉じゃが	牛乳 ふたにく	えだまめ こまつな にんじん もやし たまねぎ しいたけ いんげん	むぎごはん こむぎこ ごま さとう じゃがいも あぶら ふい とこんにゃく	だいず製品	E: 639 P: 26.4 F: 16.2	塩 1.8 g
18 月	【5年2組 リクエスト献立】 わかめごはん とり肉の竜田揚げ はるさめサラダ たまごスープ いちごタルト	牛乳 なまクリーム とりにく ロースハム たまご ベーコン わかめ	しょうが もやし にんじん きゅうり たまねぎ いちご	ごはん でんぷん あぶら はるさめ さとう こむぎこ	さかな	E: 813 P: 27.6 F: 34.3	塩 3.3 g
19 火	カレーうどん もち米蒸しだんご チキンボン酢和え	牛乳 ふたにく ふたにく たまご	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	ソフトめん ごま じゃがいも あぶら さとう もちごめ パンこ でんぷん	かいそう	E: 771 P: 36.9 F: 22.3	塩 3.0 g
20 水	麦ごはん 鮭の塩焼き 切り昆布の炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 さけ きざみこぶ みそ さつまあげ あぶらあげ	にんじん かぼちゃ たまねぎ	むぎごはん いとこんにゃく あぶら さとう	きのこ	E: 608 P: 23.4 F: 19.2	塩 2.3 g
21 木	【クリスマス 行事食】 食パン ブルーベリージャム ツナキャセロール キャベツサラダ ポーホビーンズ クリスマスケーキ	牛乳 ツナ チーズ だいず だいふくまめ きんときまめ ふたにく	たまねぎ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー ビーマン にんじん トマト	しょくパン ジャム マカロニ こむぎこ バター あぶら じゃがいも さとう	かいそう	E: 776 P: 31.3 F: 29.3	塩 2.1 g

- ★ 栄養価の欄の「E」「P」「F」は、1食あたりの栄養価を表示しています。E（エネルギー）：kcal、P（たんぱく質）：g、F（脂質）：g、塩（食塩）：gです。小学校の基準量は、3～4年生で、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.0g、食塩2.0gです。今月の平均栄養量は、エネルギー669kcal、たんぱく質27.7g、脂質21.4g、食塩2.4gです。
- ★ 白河市では、食育の一環として、子どもたちから薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしますので、ご家庭でも参考にしてください。
- ※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、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月の行事食★

7日(木) ひと口30回かみかみ給食
18日(月) 5年2組 リクエスト献立
21日(木) クリスマス献立

6年生 テーブルマナー給食

12日(火) 6年2組
13日(水) 6年1組
14日(木) 6年3組

