



# 令和5年 12月 学校給食予定献立表



白河市学校給食センター

日	曜日	献立名	赤のなかまの食品	緑のなかまの食品	黄のなかまの食品	栄養価		休みの学校
			おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと	エネルギー	たんぱく質	
1	金	ごはん 牛乳 手作りメンチカツ(ソース) こまつなサラダ いも団子汁	牛乳 豚ひき肉 卵 ツナ 豚肉	玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり レモン果汁 白菜 大根 人参 しめじ	ごはん パン粉 小麦粉 揚げ油 米サラダ油 いももち	716・852 Kcal	27.1・31.6 g	
4	月	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン もやしとにらのツナあえ トックスープ	牛乳 鶏肉 ツナ かつお節 卵	しょうが ねぎ もやし にら 干しいたけ 人参 大根 小松菜	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 しいりごま トック	681・814 Kcal	28.4・33.4 g	中央中
5	火	コッペパン 牛乳 コールスローサラダ クリームシチュー みかん	牛乳 鶏肉 生クリーム 脱脂粉乳	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ ブロccoliー しめじ パセリ みかん	コッペパン じゃがいも 小麦粉 バター 米サラダ油	728・884 Kcal	27.1・32.6 g	
6	水	『ふくしま健康応援メニュー』 ごはん 牛乳 のりの佃煮 信田煮 和風サラダ 野菜たっぷり豆腐豚汁	牛乳 のりの佃煮 信田煮 豚肉 豆腐	キャベツ 人参 きゅうり 大根 ごぼう こんにゃく 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 ごま油 米サラダ油	596・691 Kcal	22.0・24.7 g	
7	木	ごはん 牛乳 ささみカツ(ソース) もやしのひき肉炒め 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳 ささみカツ 豚ひき肉 ひきわり大豆 厚揚げ わかめ	人参 もやし にら 大根 ねぎ	ごはん 揚げ油 マロニー 片栗粉 ごま油 米サラダ油	601・733 Kcal	24.0・29.6 g	
8	金	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 納豆 ひじき煮 すいとん汁 りんご	牛乳 納豆 ひじき 油揚げ 大豆 鶏肉	人参 ごぼう こんにゃく 干しいたけ 白菜 大根 小松菜 りんご	ごはん 米サラダ油 砂糖 すいとん	646・764 Kcal	25.7・29.3 g	
11	月	ごはん 牛乳 野菜豆腐ナゲット チンジャオロース 白玉中華スープ	牛乳 野菜豆腐ナゲット 豚肉 鶏肉 油揚げ わかめ	にんにく ビーマン たけのこ 干しいたけ 人参 にら	ごはん 揚げ油 米サラダ油 砂糖 片栗粉 白玉だんご ごま油	738・858 Kcal	25.1・28.7 g	
12	火	食パン 牛乳 いちごジャム 手作りハンバーグデミグラスソースがけ ひじきとツナのサラダ 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 脱脂粉乳 卵 ひじき ツナ ベーコン	玉ねぎ 水菜 人参 ブロccoliー キャベツ たもぎ茸	食パン いちごジャム パン粉 バター 砂糖 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも	698・838 Kcal	31.1・37.0 g	
13	水	ごはん 牛乳 赤魚の塩から揚げ もやしの香味あえ 油麩入り親子煮	牛乳 赤魚 糸かまぼこ 鶏肉 卵	しょうが もやし キャベツ きゅうり 小松菜 人参 玉ねぎ ほうれん草	ごはん 片栗粉 揚げ油 しいりごま 砂糖 ごま油 油麩 じゃがいも	684・816 Kcal	28.8・33.8 g	中央中
14	木	五目あんかけラーメン 牛乳 肉まん パンパンジーサラダ	牛乳 豚肉 なんと 肉まん 鶏肉	干しいたけ 人参 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ きくらげ きゅうり ねぎ しょうが にんにく	中華麺 米サラダ油 ごま油 片栗粉 しいりごま 砂糖 ラー油	696・877 Kcal	32.9・40.7 g	小田川小
15	金	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 シュレットチーズ 海藻 ヨーグルト	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ 水菜 キャベツ 大根 コーン	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま油	721・849 Kcal	23.3・26.5 g	
18	月	ごはん 牛乳 鶏肉のたれつけ焼き わかめとツナのあえ物 ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ 豚肉	ねぎ にんにく キャベツ もやし 人参 にら	ごはん 砂糖 マヨネーズ ワンタン ごま油	549・656 Kcal	24.8・29.2 g	五箇中
19	火	ごはん 牛乳 アジのみそマヨ焼き 五目ビーフン じゃがいものみそ汁	牛乳 アジ ベーコン 厚揚げ わかめ	パセリ 人参 小松菜 キャベツ 干しいたけ ねぎ	ごはん マヨネーズ 米サラダ油 すりごま ビーフン しいりごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	648・781 Kcal	24.9・29.3 g	
20	水	『クリスマスにちなんだ献立』 チキンライス 牛乳 ハニーマスタードチキン お星さまサラダ ミネストローネ クリスマスデザート	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン 大豆 粉チーズ	きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム にんにく	チキンライス はちみつ 米サラダ油 マカロニ じゃがいも オリーブオイル バター クリスマスケーキ	722・860 Kcal	27.5・32.5 g	
21	木	『冬至にちなんだ献立』 わかめうどん 牛乳 かぼちゃの天ぷら 塩昆布あえ ゆずゼリー	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ なんと 塩昆布	ごぼう 干しいたけ 人参 ねぎ かぼちゃ キャベツ 大根 きゅうり しょうが	ソフト麺 小麦粉 揚げ油 ごま油 ゆずゼリー	660・830 Kcal	23.6・29.9 g	
22	金	キムタクごはん 牛乳 パリパリサラダ もずくスープ ミニプリン	牛乳 豚ひき肉 糸かまぼこ 卵 ベーコン もずく	人参 たくあん キムチ にんにく キャベツ きゅうり しょうが 玉ねぎ	ごはん ごま油 米サラダ油 ワンタン 揚げ油 砂糖 オリーブオイル じゃがいも ミニプリン	632・752 Kcal	20.2・23.7 g	小田川小 みさか小 中央中 五箇中 東北中

※ 材料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。(12月給食日 16日)

※ 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。

小学校栄養価平均 エネルギー669Kcal たんぱく質26.0g 脂肪21.9g 食塩相当量2.6g
中学校栄養価平均 エネルギー803Kcal たんぱく質30.7g 脂肪24.6g 食塩相当量3.1g



## 学校給食のレシピ紹介

12月4日の献立より

### <ヤンニョムチキン>

○材料 4人分

鶏肉	200g	おろししょうが	1cm
片栗粉	適量	長ねぎ	3cm
揚げ油	適量	砂糖	大さじ1
		しょうゆ	小さじ2
		コチュジャン	少々
		ケチャップ	小さじ2
		白しいりごま	小さじ1
		水	大さじ2
		片栗粉	小さじ1/2

★

### ○作り方

- ①鶏肉はそぎ切りにして4切れの切身にします。
- ②①に片栗粉をまぶし、170℃の油で5分ほど鶏肉に火が通るまで揚げます。
- ③長ねぎをみじん切りにし、★の材料を鍋に入れ煮立て、様子を見ながら片栗粉を加え、とろみをつけます。
- ④②に③のタレをからめて出来上がりです！

ヤンニョムチキンとは、韓国の若者に人気の鶏肉料理です。学校給食用に辛さをおさえ、子どもでも食べやすくなっています。甘い味付けが子どもたちに人気です。ぜひご家庭でもお試しください！