



# 12月 給食予定献立表



令和5年度

白河市立東中学校

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	○	いかと小松菜のあえもの なめこ汁 りんご	牛乳 豚肉 いか 豆腐 煮干し	ごはん 米油 ごま油 さとう ごま じゃがいも	ピーマン 人参 もやし キャベツ りんご 玉ねぎ 小松菜 大根 なめこ ねぎ	739 kcal 28.1 g 18.6 g 3.0 g
4 月	ごはん	○	鶏肉のみそマヨ焼き ビーフン炒め さつまい	牛乳 鶏肉 ベーコン 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 米油 さとう ごま油 さつまいも	キャベツ 小松菜 干しいたけ 人参 ごぼう まいたけ 大根 こんにやく ねぎ	782 kcal 28.6 g 23.4 g 3.1 g
5 火	ごはん	○	さわらのサラサ揚げ 切り干し大根のサラダ かきたま汁	牛乳 さわらのサラサ揚げ 鶏肉 卵 豆腐 煮干し	ごはん さとう ごま油 ごま 大豆油	切り干し大根 人参 ごぼう キャベツ なら えのき	689 kcal 30.8 g 16.6 g 2.6 g
6 水	ごはん	○	納豆 ごまあえ おでん	牛乳 納豆 さつまい揚げ うずら卵 がんもどき 昆布	ごはん ごま さとう	ほうれん草 もやし 人参 大根 こんにやく	774 kcal 32.1 g 21.8 g 2.6 g
7 木	和風スパゲティ	○	チーズハムカツ ブロッコリーサラダ バナナ	牛乳 チーズハムカツ ウインナー のり	スパゲティ バター 大豆油 米油 さとう	えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー コーン バナナ	773 kcal 28.4 g 24.3 g 3.2 g
8 金	ごはん	○	さばの塩焼き 豚肉とヤーコンの炒め物 じゃがいものみそ汁	牛乳 さば 豚肉 わかめ 油揚げ 煮干し	ごはん さとう 米油 じゃがいも	こんにやく 人参 玉ねぎ ヤーコン えのき	831 kcal 29.8 g 33.0 g 2.8 g
9 土	ポークカレーライス	○	海藻サラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 わかめ 昆布	ごはん じゃがいも 米油 ごま油 さとう りんごゼリー	玉ねぎ 人参 りんご きゅうり 大根 コーン	833 kcal 23.2 g 22.1 g 4.1 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 鶏肉 チーズ ウインナー	食パン じゃがいも マカロニ マーシャルピンズ	玉ねぎ キャベツ コーン 人参 ブロッコリー かぶ しめじ パセリ	837 kcal 32.2 g 32.7 g 3.2 g
13 水	<ふくしま健康応援メニュー> ごはん	○	ししゃもフライ(2本) もやしのひき肉炒め 野菜たっぷり豆乳豚汁	牛乳 ししゃもフライ 鶏肉 ひき割り大豆 豚肉 豆乳	ごはん 米油 マロニー かたくり粉 ごま油	人参 もやし なら 大根 ごぼう こんにやく 白菜 ねぎ	757 kcal 27.9 g 22.2 g 2.5 g
14 木	みそラーメン	○	パオズ 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 パオズ ツナフレーク	中華麺 ごま油 米油	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし コーン なら メンマ 小松菜 きゅうり	824 kcal 37.0 g 20.7 g 4.2 g
15 金	ごはん	○	手作りハンバーグデミグラスソース スパゲティサラダ えのきのみそ汁	牛乳 豚肉 卵 厚揚げ 煮干し	ごはん パン粉 バター さとう スパゲティ ごま 米油 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン えのき 小松菜	806 kcal 29.0 g 24.1 g 2.8 g
18 月	ごはん	○	赤魚の西京焼き 切り干し大根の炒め煮 だまこ汁	牛乳 赤魚 鶏肉 さつまい揚げ	ごはん 米油 さとう だまこもち	切り干し大根 人参 干しいたけ こんにやく いんげん ごぼう しめじ まいたけ ねぎ	759 kcal 30.5 g 16.2 g 2.9 g
19 火	<せんいたっぷり献立> コッペパン	○	マーマレードジャム 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 ツナフレーク 鶏肉 生クリーム	コッペパン マーマレードジャム 米油 さとう じゃがいも バター	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ	969 kcal 34.1 g 32.9 g 3.6 g
20 水	<減塩献立> ごはん	○	シューマイ マロニーサラダ マーボー豆腐	牛乳 シューマイ 豚肉 豆腐 中華くらげ	ごはん マロニー ごま ごま油 さとう 米油 かたくり粉	人参 キャベツ きゅうり なら ねぎ たけのこ 干しいたけ	872 kcal 30.5 g 30.4 g 2.6 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 鶏肉 なた	ソフト麺 小麦粉 大豆油 ゆずゼリー	人参 ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ かぼちゃ きゅうり キャベツ 大根	778 kcal 28.5 g 16.1 g 3.6 g
22 金	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)	牛乳 鶏肉 ウインナー かまぼこ チーズ	キャロットピラフ オリーブ油 米粉 じゃがいも クリスマスケーキ	キャベツ ブロッコリー 人参 きゅうり 玉ねぎ ほうれん草	775 kcal 29.5 g 23.5 g 3.2 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。

※ 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800kcal たんぱく質30.0g 脂質23.7g 食塩相当量3.1g



## ～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。