



[12月 予定献立表]



表郷小学校



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	I類群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 金	麦ご飯	○	バオス ホイコーロー ピリ辛ごぼうスープ	牛乳 豚肉 みそ 木綿豆腐	精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 油 ごま油 かたくり粉	キャベツ 青ピーマン ごぼう だいこん にんじん チンゲン菜	690 kcal 27.4 g 26.1 g 2.0 g	
4 月	麦ご飯	○	ささみフライ レンコンの炒め物 白菜のみそ汁	牛乳 ベーコン 油揚げ わかめ 木綿豆腐 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 油 三温糖 かたくり粉 ごま油	キャベツ レンコン水素 にんじん きくらげ はくさい ねぎ ぶなしめじ	627 kcal 25.0 g 18.6 g 2.4 g	
5 火	五目うどん	○	もちきんちゃく マヨおひたし りんご	鶏肉 油揚げ なたと 牛乳 糸かまぼこ 削り節	ソフトめん もちきんちゃく	にんじん ごぼう ねぎ 小松菜 ほうれんそう もやし りんご	901 kcal 36.6 g 21.4 g 2.7 g	
6 水	麦ご飯	○	さば竜田 豚肉と凍り豆腐のうま煮 大根の塩昆布あえ	牛乳 サバ竜田 豚肉 凍り豆腐 塩昆布	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 ごま油	にんじん 玉葱 こんにゃく いんげん だいこん キャベツ 水菜	610 kcal 25.7 g 23.3 g 2.3 g	
7 木	お弁当の日 							
8 金	麦ご飯 ＜減塩メニュー＞	○	金山納豆 おかかあえ がんもどきの中華煮	牛乳 納豆 削り節 がんもどき 豚肉 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 ごま油 三温糖 かたくり粉	小松菜 もやし にんじん だけのこ はくさい チンゲン菜 ねぎ	653 kcal 31.4 g 23.3 g 1.6 g	
11 月	ツナごぼん ＜5-1リクエストメニュー＞	○	チキングラタン ポパイサラダ ミネストローネ 冷凍みかん	ツナ 牛乳 鶏肉 チーズ トリハム ベーコン チャウダー	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 マカロニ バター 油 三温糖 じゃがいも オリーブ油	にんじん 玉葱 マッシュルーム パセリ ほうれんそう キャベツ みかん	826 kcal 32.5 g 29.9 g 3.1 g	
12 火	ワンタン麺	○	大学芋 大根ときゅうりのキムチ	豚肉 なたと 牛乳	中華麺 ウェーブワンタン さつまいも 油 中ざら糖 水あめ 黒いりごま	にんじん もやし はくさい チンゲン菜 しなちく しょうが だいこん きゅうり	867 kcal 31.9 g 18.0 g 2.6 g	
13 水	麦ご飯 しそ味ひじき ＜福島健康応援メニュー＞	○	ますのマヨネーズ焼き かみかみあえ 野菜たっぷり豆乳豚汁	牛乳 しそ味ひじき ます さきいか 豚肉 豆乳 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 板こんにゃく ごま油	パセリ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ	678 kcal 32.0 g 26.7 g 2.0 g	
14 木	コッペパン りんごジャム	○	いかなゲット 白菜サラダ 卵スープ	牛乳 イカナゲット チキンハム 鶏肉 卵 チャウダー	コッペパン 油 三温糖 パン粉	リンゴジャム はくさい きゅうり とうもろこし 玉葱 ほうれんそう	746 kcal 29.3 g 28.3 g 2.5 g	
15 金	麦ご飯	○	ひき肉カレー 海藻サラダ ソファール元気ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 海藻ミックス ツナ ソファール元気ヨーグルト	精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 油 じゃがいも 三温糖 ごま油	にんじん 玉葱 グリンピース きゅうり キャベツ	683 kcal 23.7 g 22.8 g 2.5 g	
18 月	麦ご飯	○	ぶりの照り焼き 切り干し大根のカレー炒め ほうとう	牛乳 ぶり ウィンナー 鶏肉 油揚げ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 三温糖 油 豆乳ほうとうめん	切干しだいこん 小松菜 にんじん ごぼう だいこん 西洋かぼちゃ ぶなしめじ ねぎ	682 kcal 27.3 g 22.6 g 1.4 g	
19 火	チキンピラフ ＜クリスマス献立＞	○	もみもみチキン イタリアンサラダ マカロニスープ チョコケーキ	鶏肉 牛乳 もみもみチキン ベーコン	精白米 おおむぎ 無塩バター 油 三温糖 雪の結晶パスタ じゃがいも	にんじん 玉葱 マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	770 kcal 27.9 g 24.7 g 3.4 g	
20 水	麦ご飯	○	しゅうまい スタミナ炒め 中華風卵スープ	牛乳 豚肉 野菜しゅうまい 鶏肉 卵	精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 油 かたくり粉 ごま油	にんじん 玉葱 いら とうもろこし ほうれんそう	649 kcal 27.8 g 23.5 g 1.7 g	
21 木	わかめご飯 ＜冬至献立＞	○	信田煮 冬至かぼちゃ 冬野菜のけんちん汁 ゆずゼリー	牛乳 信田煮 小豆 木綿豆腐	精白米 おおむぎ 中ざら糖 さといも こんにゃく 油	かぼちゃ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	623 kcal 21.7 g 16.2 g 2.7 g	
							月の 栄養価平均	716 kcal 29.8 g 23.9 g 2.4 g

※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。

市では食育の一環として、子どもの頃から薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。学校給食では「だし」のうま味やレモン・香辛料の風味を生かすなど、うす味でも美味しく食べられるような工夫をしています。毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしていきますのでご家庭でも献立の参考にしてください。

