



こんだてひょう



今月の給食目標

寒さに負けない食事について知ろう



白河市立関辺小学校

日	献立名	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	1献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1 金	三色ご飯 牛乳 キャベツのサラダ 白菜のみそ汁 ぶくしまいちごゼリー	鶏ひき肉 たまご えだまめ 木綿豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ご飯 三温糖 ゼリー	にんじん こまつな キャベツだいこん とうもろこし 玉葱はくさい、ねぎ	610 kcal 24.8 g 19.3 g 1.8 g		
5 火	スパゲティナポリタン 牛乳 ブロッコリーサラダ 果物(オレンジ)	ウィンナー	牛乳	スパゲティ 三温糖	オリーブ油 有塩バター 植物油	にんじん 青ピーマン トマト缶詰 ブロッコリー	玉葱、にんにく、 しょうが、とうもろ こし、キャベツ、 パレンシアアレン ジ	631 kcal 22.0 g 23.4 g 1.7 g
6 水	麦ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 ほうれん草のおひたし 豆腐のみそ汁	さばのみそ煮 木綿豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ご飯	ほうれん草 にんじん	もやし、ねぎ	588 kcal 22.8 g 11.2 g 2.4 g	
7 木	ココア揚げパン 牛乳 たれ付肉団子 大根サラダ コンソメスープ	たれ付肉団子 ロースハム	牛乳	ココパン ミルクココア 三温糖 じゃがいも	にんじん パセリ	だいこん、きゅうり、 キャベツ、玉葱、 とうもろこし	613 kcal 21.3 g 20.1 g 2.7 g	
8 金	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 厚焼き卵 れんこんのきんぴら なめこのみそ汁	厚焼き卵 鶏肉 さつま揚げ 木綿豆腐	牛乳 煮干	麦ご飯 三温糖	ごま 植物油	にんじん れんこん、こん にやく、なめこ、は くさい、ねぎ	542 kcal 20.8 g 14.3 g 1.6 g	
11 月	麦ご飯 牛乳 ささみカツ コールスローサラダ こまつなのみそ汁	ささみカツ ロースハム 木綿豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ご飯 三温糖 じゃがいも	植物油 マヨネーズ(全卵 型)	にんじん こまつな キャベツ、玉葱、と うもろこし、ねぎ	658 kcal 23.2 g 23.2 g 1.9 g	
12 火	みそラーメン 牛乳 いかナゲット シャキシャキサラダ	豚ひき肉 いかナゲット えだまめ	牛乳	中華めん(ワケメ) 三温糖	ごま 植物油	にんじん にら にんにく、しょうが、 もやし、玉葱、キャ ベツ、ねぎ、れんこん、 きゅうり、だいこん、 とうもろこし	575 kcal 26.7 g 20.5 g 2.5 g	
13 水	ふりかけご飯 牛乳 はるまき 中華サラダ きのこのみそ汁	焼き豚 錦糸たまご 木綿豆腐	牛乳	ふりかけご飯 三温糖 じゃがいも	植物油 ごま	にんじん キャベツ、きゅうり、 もやし、えのき だけ、ぶなしめじ、 はくさい、ねぎ	633 kcal 20.2 g 21.4 g 2.1 g	
14 木	ココパン 牛乳 鶏のハーブ焼き ポテトサラダ 玉ねぎのスープ	鶏肉 ロースハム 炒りたまご ベーコン	牛乳	ココパン パン粉(乾燥) じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ(全卵 型)	にんじん パセリ 玉葱、きゅうり、 マッシュルーム	692 kcal 31.1 g 28.9 g 3.4 g	
15 金	ポークカレー 牛乳 海そうサラダ 杏仁豆腐	豚肉 ロースハム	牛乳 わかめ	麦ご飯 じゃがいも 三温糖 杏仁豆腐	有塩バター 植物油 ごま油	にんじん パセリ ブロッコリー 玉葱、セロリー、に んにく、しょうが、 こんにやく、もやし、 きゅうり	748 kcal 21.6 g 29.5 g 3.5 g	

日	献立名	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	1献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量		
18 月	麦ご飯 牛乳 豚肉のネギソースかけ 野菜のごま和え じゃが芋のみそ汁	豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干	麦ご飯 上白糖 三温糖 じゃがいも	ごま油 植物油 ごま	ほうれん草 にんじん こまつな ねぎ、しょうが、に んにく、もやし、 キャベツ	650 kcal 27.3 g 23.2 g 2.0 g
19 火	けんちんうどん 牛乳 野菜豆腐ナゲット 小松菜のおかか和え	豚肉 木綿豆腐 野菜豆腐ナゲット かつお節	牛乳	うどん(ワケメ) さといも	植物油 ごま	にんじん こまつな だいこん、ごぼう、 ねぎ、こんにやく、 はくさい、もやし	560 kcal 25.4 g 18.4 g 2.9 g
20 水	☆ふくしま健康応援メニュー☆ 納豆ご飯 牛乳 アジフライ ごぼうサラダ 野菜たっぷり豆乳豚汁	納豆 アジフライ 豚肉 木綿豆腐 豆乳	牛乳	麦ご飯	植物油 マヨネーズ(全卵 型) ごま油	にんじん ごぼう、きゅうり、 キャベツ、だいこん、 はくさい、ねぎ	714 kcal 27.3 g 27.9 g 1.8 g
21 木	食パン(2枚) 牛乳 いちご&マーガリン オムレツ ポパイサラダ・ 白菜のシチュー	食パン いちご&マーガリン オムレツ ポパイサラダ・ 白菜のシチュー	牛乳	プレーンオムレツ 炒りたまご ロースハム ベーコン	牛乳 ベジマメルウ ごま マヨネーズ(全卵 型) 有塩バター マーガリン	ほうれん草 にんじん パセリ こまつな 玉葱、きゅうり、は くさい、マッシュ ルーム	653 kcal 25.1 g 32.6 g 3.1 g
22 金	☆クリスマス献立☆ キャロットピラフ 牛乳 ハンバーグ かぼちゃサラダ 小松菜スープ ｸﾞﾗﾝｽｸﾞｰｷ	ハンバーグ ロースハム	牛乳 チーズ	キャロットピラフ ハンバーグ マカロニ チョコケーキ	マヨネーズ(全卵 型)	かぼちゃ にんじん こまつな 玉葱、きゅうり、干 し椎茸、とうもろ こし	792 kcal 26.5 g 31.7 g 4.2 g
☆20日の「野菜たっぷり豆乳豚汁」は、福島県食育応援企業のキッコーマンが考案した、「ふくしま健康応援メニュー」です。仕上げに豆乳を加えることで、風味豊かな味わいの豚汁です。県では、ぶくしま“食の基本”として、「主食・主菜・副菜のどうった食事+美味しく減塩」を推進しています。ご家庭でも、ぜひ、作ってみてください！					12月の児童 (8~9歳) の 栄養価平均	644 kcal 24.4 g 23.0 g 2.5 g	

※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。

野菜たっぷり豆乳豚汁レシピ

【材料(4人分)】

- ・大根70g ・にんじん50g ・ごぼう40g ・こんにやく1/4枚 ・白菜60g ・ねぎ1/2本 ・ごま油 大さじ1
- ・豚こま肉 100g
- (A)だし 適量 水 200cc (B)豆乳400cc みそ大さじ1/2

【作り方】

- ①大根、にんじんはいちょう切りにする。ごぼうはさがきにして水にさらし、水気を切る。白菜はざく切り、こんにやくは短冊切り、ねぎは斜め切りにする。
- ②鍋にごま油を入れて熱し、豚肉を炒め、色が変わったら、大根、にんじん、ごぼう、こんにやくの順に炒める。
- ③(A)と白菜を加えて5分ほど煮る。具材が柔らかくなったら、(B)とねぎを加えて沸騰直前まで煮る。