

令和5年度12月 学校給食予定献立（12月1日～12月14日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
1 金	🍴 減塩メニューの日 🍴 麦ご飯 牛乳 納豆 白菜のおかかサラダ おでん	牛乳 納豆 かつお節 生揚げ さつま揚げ がんもどき こんぶ ちくわ うずら卵	麦ご飯 こんにゃく 里芋 砂糖	小松菜 人参 白菜 大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	707 kcal 33.2 g 22.4 g 1.9 g
4 月	麦ご飯 牛乳 ショーロンポー 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 ハム 豆腐 わかめ ショーロンポー	麦ご飯 はるさめ ごま油 ごま	ほうれん草 きゅうり 人参 もやし 干しいたけ チンゲン菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 kcal 18.0 g 20.2 g 2.5 g
5 火	コッペパン チョコ大豆クリーム 鶏肉のスパイス焼き 牛乳 キャベツのサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	コッペパン チョコ大豆クリーム オリーブ油 砂糖 バター じゃがいも	キャベツ 人参 きゅうり にんにく 玉ねぎ とうもろこし パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	721 kcal 29.3 g 34.9 g 2.2 g
6 水	🍂 1年2組リクエスト献立 ～風邪を予防する献立～ 🍂 麦ご飯 牛乳 手作りハンバーグ ほうれん草のツナごま和え 根菜汁	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 卵 ツナ みそ	麦ご飯 パン粉 砂糖 ごま 里芋 さつまいも こんにゃく	玉ねぎ ほうれん草 人参 もやし 大根 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	676 kcal 28.3 g 19.2 g 2.5 g
7 木	チキンガーリックピラフ 牛乳 豆サラダ ブイヤベーススープ みかん	牛乳 鶏肉 大豆 ハム い か えび あさり	ご飯 バター オリーブ油 じゃがいも	人参 玉ねぎ ぶなしめじ パセリ にんにく キャベツ とうもろこし セロリ トマト パセリ みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	642 kcal 23.9 g 15.0 g 1.9 g
8 金	🔥 1年1組リクエスト献立 ～体ぽっかほかお肉もりもり給食～ 🔥 麦ご飯 牛乳 タンドリーチキン ハムと大根のサラダ 肉団子のポトフ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ハム ミートボール	麦ご飯 はちみつ マヨネーズ じゃがいも	生姜 にんにく 大根 きゅうり 人参 みずな 玉ねぎ キャベツ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	674 kcal 24.0 g 24.9 g 2.3 g
11 月	音楽会の繰替休業日					
12 火	スライス丸パン 牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き スパゲティサラダ ミルファンティ	牛乳 鶏肉 ハム 粉チーズ 卵 ベーコン	スライス丸パン はちみつ スパゲティ オリーブ油 マヨネーズ パン粉 じゃがいも	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 kcal 25.3 g 28.1 g 2.9 g
13 水	麦ご飯 牛乳 ビビンバ丼の具 ビビンバナムル 小松菜のみそ汁	牛乳 豚肉 きざみのり 豆腐 みそ 油揚げ	麦ご飯 サラダ油 こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく ぜんまい もやし ほうれん草 人参 ねぎ 大根 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	574 kcal 24.3 g 16.9 g 2.4 g
14 木	麦ご飯 牛乳 ぶりの竜田揚げ 切干大根の煮物 白菜のみそ汁	牛乳 ぶり竜田揚げ さつま揚げ 油揚げ みそ	麦ご飯 揚げ油 サラダ油 砂糖 じゃがいも	切干大根 人参 干しいたけ いんげん 白菜 えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	661 kcal 25.1 g 22.4 g 2.1 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。ご了承ください。



令和5年度12月 学校給食予定献立（12月15日～12月22日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
15 金	ナン 牛乳 ひき肉カレー 県産スモークチキンと豆のサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 チーズ 鶏肉 大豆 ヨーグルト	ナン サラダ油 じゃがいも 砂糖 ホイップクリーム	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ ブロッコリー もも パイン みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	679 kcal 29.1 g 26.1 g 3.8 g
18 月	麦ご飯 牛乳 揚げぎょうざ パンサンスー 八宝菜	牛乳 ひじき餃子 ハム 豚肉 うずら卵 えびいか	麦ご飯 揚げ油 はるさめ ごま サラダ油 片栗粉 ごま油	大根 きゅうり 生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ 人参 白菜 もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	719 kcal 27.7 g 24.8 g 2.0 g
19 火	ボンゴレスープパスタ 牛乳 海藻とこんにゃくのサラダ りんご	牛乳 ベーコン あさり 海藻ミックス ツナ	スパゲッティ オリーブ油 こんにゃく	にんにく 一味唐辛子 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ 大根 りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 kcal 23.6 g 19.8 g 2.1 g
20 水	 ウェルかむランチ  麦ご飯 回鍋肉 いりこ大豆 肉じゃが	豚肉 みそ 大豆 かたくちいわし	麦ご飯 サラダ油 砂糖 片栗粉 揚げ油 ごま じゃがいも しらたき 油麩	にんにく 生姜 人参 キャベツ たら 玉ねぎ いんげん 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	582 kcal 23.8 g 16.0 g 1.8 g
21 木	 クリスマス献立  チキンライス 牛乳 クリスマスマカロニサラダ クリームシチュー クリスマスセレクトケーキ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン 粉チーズ	ご飯 パター マカロニ クルトン マヨネーズ じゃがいも クリスマスケーキ	とうもろこし 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ パセリ にんにく キャベツ きゅうり 赤パプリカ 白菜 マッシュルーム パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	764 kcal 24.8 g 29.9 g 3.0 g
22 金	終業式					

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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、子どものころからうす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」としてお知らせしていきますので、御家庭での献立の参考にしてください。

一日あたり平均	
エネルギー	661 kcal
たんぱく質	25.7 g
脂質	22.9 g
食塩相当量	2.4 g

今年のかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗いうがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。