

学校給食検査結果のお知らせ(12月)

白河市では、学校給食センター2施設、自校で給食を調理している小学校7校、中学校2校、計11施設に放射性物質測定器を整備し、主食及び牛乳とは別に給食1食分まるごとの検査(児童生徒が食べる前)を行っています。

令和5年12月分の主食及び牛乳と給食1食分まるごとの検査結果については、25ベクレル/kgを超える放射性セシウムは検出されませんでしたのでご安心ください。

◆検査システム◆ ○検出器: NaIシンチレーション検出器
○検出限界値: 25ベクレル/キログラム
(セシウム134とセシウム137の合算値)

施設名	主食 検査数	結果	牛乳 検査数	結果	給食1食分 まるごと検査数	結果
白河市学校給食センター	3	検出せず	3	検出せず	16	検出せず
白河市大信学校給食センター					15	検出せず
白河第一小学校					14	検出せず
白河第二小学校					15	検出せず
白河第五小学校					14	検出せず
関辺小学校					15	検出せず
表郷小学校	3	検出せず	3	検出せず	14	検出せず
表郷中学校					15	検出せず
小野田小学校	3	検出せず	3	検出せず	15	検出せず
釜子小学校					16	検出せず
東中学校					16	検出せず



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	エネルギー 716・852 Kcal たんぱく質 27.1・31.6 g 脂質 23.3・26.5 g 食塩相当量 2.4・2.7 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	エネルギー 681・814 Kcal たんぱく質 28.4・33.4 g 脂質 21.3・24.2 g 食塩相当量 1.8・2.2 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 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	エネルギー 728・884 Kcal たんぱく質 27.1・32.6 g 脂質 23.7・27.7 g 食塩相当量 2.3・2.8 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	エネルギー 596・691 Kcal たんぱく質 22.0・24.7 g 脂質 19.8・21.2 g 食塩相当量 2.5・2.8 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	エネルギー 601・733 Kcal たんぱく質 24.0・29.6 g 脂質 17.6・19.8 g 食塩相当量 2.2・2.5 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	エネルギー 646・764 Kcal たんぱく質 25.7・29.3 g 脂質 19.1・21.0 g 食塩相当量 1.8・2.1 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 ピーマン 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	エネルギー 738・858 Kcal たんぱく質 25.1・28.7 g 脂質 29.5・32.4 g 食塩相当量 2.9・3.4 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 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	エネルギー 698・838 Kcal たんぱく質 31.1・37.0 g 脂質 26.3・30.5 g 食塩相当量 3.4・4.2 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	エネルギー 684・816 Kcal たんぱく質 28.8・33.8 g 脂質 22.4・25.3 g 食塩相当量 2.2・2.6 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	エネルギー 696・877 Kcal たんぱく質 32.9・40.7 g 脂質 18.2・20.2 g 食塩相当量 3.6・4.3 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	エネルギー 721・849 Kcal たんぱく質 23.3・26.5 g 脂質 23.7・26.7 g 食塩相当量 3.1・3.6 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	エネルギー 549・656 Kcal たんぱく質 24.8・29.2 g 脂質 14.4・15.8 g 食塩相当量 2.4・2.9 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	エネルギー 648・781 Kcal たんぱく質 24.9・29.3 g 脂質 22.6・26.1 g 食塩相当量 2.4・2.8 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	エネルギー 722・860 Kcal たんぱく質 27.5・32.5 g 脂質 26.7・29.9 g 食塩相当量 3.7・4.5 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	エネルギー 660・830 Kcal たんぱく質 23.6・29.9 g 脂質 20.7・22.6 g 食塩相当量 3.0・3.7 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	エネルギー 632・752 Kcal たんぱく質 20.2・23.7 g 脂質 21.1・24.0 g 食塩相当量 3.0・3.7 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！



令和5年 12月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

日曜	献立名	あか		みどり		きいろ		【栄養価】				家で食べてほしい食品	お休みの学校
		おもに血や肉など体をつくる もとになるもの		体の調子を整えるもとになるもの		熱や力を出す エネルギーのもとになるもの		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
1 金	幼稚園希望献立 野菜たっぷりみそラーメン(中華めん) やきぎょうザ もやしナムル みかん	牛乳	ぶた肉 みそ やきぎょうザ		しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん たら コーン きくらげ ねぎ みかん	中華めん ごまあぶら さとう ラー油	412 212 126 2.3 573 279 150 2.9 754 356 185 3.4					さかな	
4 月	わかめごはん ほっけの照り焼き こまつなのおひたし 大根のそぼろ煮	牛乳	わかめ ほっけ かまぼこ かつおぶし 生あげ とり肉		しょうが こまつな キャベツ だいこん たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら	479 240 14.1 1.5 614 298 169 1.9 768 355 189 2.2					種実類	
5 火	ごはん とり肉のたつたあげ 大根とじゃこのサラダ さつま芋入りみそ汁	牛乳	とり肉 ちりめんじゃこ あぶらあげ にほし みそ		しょうが にんにく キャベツ たまねぎ みずな きゅうり だいこん にんじん ねぎ こまつな	ごはん かたくりこ あぶら さつま芋	478 217 14.3 1.6 619 273 176 2.0 778 326 200 2.4					きのこ類	
6 水	麦ごはん なつとう しおこんぶあえ 石狩汁 ゆめオレンジ	牛乳	なつとう こんぶ さけ とうふ みそ		キャベツ だいこん きゅうり はくさい にんじん ねぎ えのきたけ しょうが オレンジ	麦ごはん ごま	477 229 13.7 1.5 599 272 154 1.7 753 330 174 2					いも類	
7 木	カミカミ給食 麦ごはん ちくわ磯辺あげ 五目きんぴら なめこ汁	牛乳	ちくわ 青のり とり肉 さつまあげ とうふ にほし みそ		ごぼう にんじん こんにゃく しめじ いんげん なめこ だいこん ねぎ	麦ごはん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら	- - - - 671 272 216 2.8 812 311 230 3.1					くだもの	幼稚園
8 金	コッパン りんごジャム ハッシュポテト ツナサラダ ポトフ	牛乳	ツナ ウィナー		だいこん にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン しめじ	コッパン りんごジャム ハッシュポテト じゃがいも カレー粉	- - - - 616 209 225 2.8 739 250 255 3.4					大豆製品	幼稚園
11 月	ごはん ヒレカツ パックソース もやしのひき肉いため かきたま風みそ汁	牛乳	ヒレカツ ぶた肉 だいす とうふ にほし みそ		にんにく にんじん もやし たら たまねぎ ほうれんそう	ごはん あぶら はるさめ かたくりこ ごまあぶら	480 208 13.8 1.6 606 250 167 2 816 335 205 2.6					海そう	
12 火	まいたけごはん さばのゆうあんやき 青菜ともやしのあえもの にらのみそ汁	牛乳	さば かまぼこ にほし みそ		まいたけ しょうが ゆず こまつな もやし にんじん たら たまねぎ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	504 193 202 2.2 615 224 222 2.6 774 269 257 3.1					種実類	
13 水	ポーカカレーライス(麦ごはん) 糸かまサラダ みかんゼリー	牛乳	ぶた肉 かまぼこ		しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	麦ごはん あぶら じゃがいも カレールウ パター みかんゼリー	562 164 186 2 718 214 230 2.6 896 254 269 3.3					小魚	
14 木	清流豚丼(ごはん) もやしのごま酢あえ のっぺい汁	牛乳	ぶた肉 あぶらあげ わかめ とり肉		しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく もやし にんじん ピーマン だいこん ねぎ	ごはん ぶ さとう あぶら ごま ごまあぶら さといも かたくりこ	481 192 167 1.4 618 239 206 1.9 781 286 240 2.3					乳製品	
15 金	きなこあげパン 枝豆とチーズのサラダ ミートボールスープ	牛乳	ひじき チーズ ミートボール		えだまめ キャベツ にんじん はくさい たまねぎ しめじ ほうれんそう	コッパン きなこ さとう あぶら	484 188 210 2.1 623 235 257 2.7 754 278 304 3.4					さかな	
18 月	ふくしま健康応援メニュー ごはん たらのごうそうやき ちくさあえ 野菜たっぷり豆乳豚汁 味のり	牛乳	たら あぶらあげ かまぼこ ぶた肉 とうにゅう みそ のり		にんにく ほうれんそう にんじん もやし だいこん はくさい ごぼう みずな ねぎ 干しいたけ	ごはん パンこ オリーブ油 卵不使用マヨネーズ さとう さといも ごまあぶら	488 254 13.8 2 625 313 166 2.5 787 375 189 3.1					くだもの	
19 火	クリスマス行事食 ハレンシアライス チキンナゲット お栗さばサラダ ミネストローネ クリスマスデザート	牛乳	チキンナゲット チーズ ベーコン		だいこん コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん えだまめ セロリー トマト	ごはん あぶら マカロニ オリーブ油 さとう クリスマスデザート	567 171 245 2.6 708 206 288 3.3 968 298 374 4.3					大豆製品	
20 水	ごはん 手作りぎせいどうふ こんにゃくのいためもの 白菜のみそ汁	牛乳	とうふ とり肉 ひじき ぶた肉 しもどうふ にほし みそ		にんじん 干しいたけ ほうれんそう ねぎ しょうが こんにゃく チンゲンサイ はくさい えのきたけ	ごはん やまいも さとう かたくりこ ごまあぶら	- - - - 616 235 216 2.6 779 285 248 3.1					種実類	幼稚園
21 木	冬至行事食・減塩給食 ごはん ホックフライ かぼちゃサラダ みずなのみそ汁 ゆずゼリー	牛乳	ホックフライ ハム あぶらあげ にほし みそ		かぼちゃ にんじん コーン きゅうり みずな もやし ねぎ	あぶら 卵不使用マヨネーズ ゆずゼリー	- - - - 667 239 208 1.4 830 287 238 1.6					いも類	幼稚園
22 金	【2学期終業式】												

★ 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。

★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(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。

12月栄養価平均(幼稚園)	493	208	16.2	1.9
(小学校)	632	250	20.3	2.3
(中学校)	799	306	23.7	2.8

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。

12月学校給食献立予定表

令和5年12月

白河市立白河第二小学校

日 曜	献立名	あか 血や肉など体をつくる もとなるもの	みどり 体の調子を整えるもとなるもの	きいろ 熱や力を出す もとなるもの	家で食べ てほしい 食品	栄養価	
						エネルギー たんぱく質 脂質	食塩
1 金	麦ごはん チンジャオロースー カミカミサラダ キムチチゲスープ	牛乳 ふたにく きざみこぶ わかめ かたくちいわし とうふ	しょうが ビーマン しいたけ たけのこ きりぼしだいこん きゅうり だいこん にんじん にはら もやし はくさい ねぎ	むぎごはん あぶら さとう でんぷん	さかな	E: 608 P: 27.8 F: 18.0	塩 1.9 g
4 月	ゆかりごはん 揚げ豆腐の肉みそあんかけ ブロッコリーのおかか和え わかめ汁	牛乳 とうふ とりにく わかめ みそ	しょうが たまねぎ こねぎ ブロッコリー にんじん だいこん	ごはん マヨネーズ でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	きのこ	E: 695 P: 27.3 F: 23.2	塩 2.7 g
5 火	スパゲティボンゴレ ミモザサラダ ココアワッフル	牛乳 ベーコン あさり チーズ たまご	たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ キャベツ ブロッコリー コーン	スパゲティ あぶら バター さとう こむぎこ	だいず製品	E: 596 P: 22.8 F: 22.1	塩 1.8 g
6 水	麦ごはん ハンバーグおろしソース ツナ和え なめこ汁	牛乳 ふたにく きゅうにく たまご ツナ とうふ みそ	たまねぎ だいこん キャベツ こまつな なめこ にんじん ねぎ	むぎごはん パンこ さとう じゃがいも	さかな	E: 634 P: 29.3 F: 17.0	塩 2.0 g
7 木	ひと口30回かみかみ給食【減塩メニューの日】 七穀ごはん さわらの西京焼き 大根じゃこサラダ 豚汁 大豆きなこ	さわら みそ ちりめんじゃこ くわわかめ ふたにく とうふ だいず きなこ	しょうが だいこん きゅうり にんじん こぼろ はくさい ねぎ	ななこごはん さとう あぶら じゃがいも こんにゃく でんぷん	乳製品	E: 567 P: 24.2 F: 14.6	塩 1.7 g
8 金	麦ごはん チキンカレー ひじきとごぼうのサラダ りんご	牛乳 とりにく だいず ひじき ツナ	しょうが たまねぎ にんじん パセリ キャベツ こぼろ りんご	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	きのこ	E: 733 P: 25.4 F: 23.7	塩 2.4 g
11 月	麦ごはん とり肉とこんにゃくのごまみそ和え 大根サラダ かきたま汁	牛乳 とりにく みそ たまご ロースハム とうふ	しょうが だいこん にんじん きゅうり レタス こまつな	むぎごはん でんぷん あぶら ごま こんにゃく さとう	かいそう	E: 659 P: 27.8 F: 17.6	塩 2.4 g
12 火	みそラーメン 焼ギョーザ 茎わかめ和え みかん	牛乳 ふたにく あさり みそ くわかめ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ コーン ねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり みかん	ちゅうかめん あぶら さとう ごま こむぎこ	さかな	E: 604 P: 26.2 F: 16.6	塩 3.5 g
13 水	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 小松菜汁	牛乳 ふたにく ツナ あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり こまつな だいこん	むぎごはん マカロニ マヨネーズ じゃがいも	きのこ	E: 635 P: 26.4 F: 20.1	塩 2.0 g
14 木	丸パン スライスチーズ イカカツフライ ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	牛乳 チーズ イカ ベーコン あさり	ブロッコリー コーン にんじん きゅうり たまねぎ パセリ	まるパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまご	E: 690 P: 32.4 F: 26.5	塩 2.6 g
15 金	麦ごはん えだまめフリッター ごま和え 肉じゃが	牛乳 ふたにく	えだまめ こまつな にんじん もやし たまねぎ しいたけ いんげん	むぎごはん こむぎこ ごま さとう じゃがいも あぶら ふいとこんにゃく	だいず製品	E: 639 P: 26.4 F: 16.2	塩 1.8 g
18 月	【5年2組 リクエスト献立】 わかめごはん とり肉の竜田揚げ はるさめサラダ たまごスープ いちごタルト	牛乳 なまクリーム とりにく ロースハム たまご ベーコン わかめ	しょうが もやし にんじん きゅうり たまねぎ いちご	ごはん でんぷん あぶら はるさめ さとう こむぎこ	さかな	E: 813 P: 27.6 F: 34.3	塩 3.3 g
19 火	カレーうどん もち米蒸しだんご チキンボン酢和え	牛乳 ふたにく ふたにく たまご	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	ソフトめん ごま じゃがいも あぶら さとう もちごめ パンこ でんぷん	かいそう	E: 771 P: 36.9 F: 22.3	塩 3.0 g
20 水	麦ごはん 鮭の塩焼き 切り昆布の炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 さけ きざみこぶ みそ さつまあげ あぶらあげ	にんじん かぼちゃ たまねぎ	むぎごはん いとこんにゃく あぶら さとう	きのこ	E: 608 P: 23.4 F: 19.2	塩 2.3 g
21 木	【クリスマス行事食】 食パン ブルーベリージャム ツナキャセロール キャベツサラダ ポークビーンズ クリスマスケーキ	牛乳 ツナ チーズ だいず だいふくまめ きんときまめ ふたにく	たまねぎ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー ビーマン にんじん トマト	しょくパン ジャム マカロニ こむぎこ バター あぶら じゃがいも さとう	かいそう	E: 776 P: 31.3 F: 29.3	塩 2.1 g

- ★ 栄養価の欄の「E」「P」「F」は、1食あたりの栄養価を表示しています。E（エネルギー）：kcal、P（たんぱく質）：g、F（脂質）：g、塩（食塩）：gです。小学校の基準量は、3～4年生で、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.0g、食塩2.0gです。今月の平均栄養量は、エネルギー669kcal、たんぱく質27.7g、脂質21.4g、食塩2.4gです。
- ★ 白河市では、食育の一環として、子どもたちから薄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」としてお知らせしますので、ご家庭でも参考にしてください。
- ※ 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。

★12月の行事食★

7日(木) ひと口30回かみかみ給食
18日(月) 5年2組 リクエスト献立
21日(木) クリスマス献立

6年生 テーブルマナー給食

12日(火) 6年2組
13日(水) 6年1組
14日(木) 6年3組



令和5年12月 献立表

白河第五小学校

日 曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	授業参観のため おべんとう				
4 月	白坂風ソースカツ丼-郷土 牛乳 こまつなともやしのおひたし わかめとうふのみそ汁	ローストンカツ 牛乳 わかめ 油揚げ 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 中さら糖 こま りんごジュース	キャベツ,こまつな,もやし,にんじ ん,ねぎ	597 kcal 23.1 g 19.2 g 3.1 g
5 火	きつねうどん 牛乳 のりとキャベツのサラダ	鶏肉 味付け油揚げ 牛乳	うどん(ワケメ) 上白糖 植物油	こまつな,にんじん,ねぎ,ごぼう, キャベツ,きゅうり,とうもろこし	554 kcal 26.6 g 13.9 g 2.3 g
6 水	むぎごはん 牛乳 とりのからあげ 大根サラダ きのこのみそ汁・ガリガリ君(ワケ)	牛乳 鶏肉 ロースハム 木綿豆腐	麦ご飯 かたくり粉 植物油 三温糖 ガリガリ君ソーダ	しょうが,だいこん,きゅうり,キャベ ツ,にんじん,ほんしめじ,えのきた け,干し椎茸,ねぎ	591 kcal 25.1 g 18.4 g 2.0 g
7 木	★3年生リクエストメニュー★ きなこあげパン 牛乳 ポテトカップグラタン アメリカンサラダ 野菜スープ	きな粉 牛乳 ポテトカップグラタン ロースハム ベーコン	きなこ揚げパン 植物油 三温糖 クルトン 植物油 上白糖 じゃがいも	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうも ろこし,玉葱,こまつな,干し椎茸,パ セリ	672 kcal 23.5 g 25.2 g 2.3 g
8 金	★6年生栄養教室★ むぎごはん 牛乳 とりのてりやき はるさめサラダ あさりのみそ汁 みかんゼリー	牛乳 鶏肉 ロースハム あさり わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 はるさめ こま 三温糖 植物油	しょうが,にんじん,キャベツ,きゅう り,もやし,ねぎ	583 kcal 27.9 g 14.6 g 2.0 g
11 月	★ふくしま健康応援メニュー★ むぎごはん 牛乳 きのこのしのだ(ゆづき) いそ和え 野菜たっぷり豆乳汁	牛乳 豚肉 木綿豆腐 豆乳	麦ご飯 じゃがいも ごま油	ほうれんそう,もやし,にんじん,ごぼ う,だいこん,はくさい,こんにゃく, ねぎ	567 kcal 24.6 g 18.0 g 2.1 g
12 火	しょうゆラーメン 牛乳 しゅうまい わかめとツナの和えもの	鶏肉 なたと 牛乳 しゅうまい わかめ まぐろ缶詰	中華めん(ワケメ) 植物油 ごま油 三温糖	味付きメンマ,しょうが,にんにく,ほ うれんそう,ねぎ,キャベツ,にんじ ん,もやし,きゅうり	531 kcal 26.4 g 13.9 g 3.3 g
13 水	★6年生栄養教室★ わかめごはん 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え とん汁・果物(オレンジ)	牛乳 さばのみそ煮 豚肉 木綿豆腐	わかめご飯 植物油 じゃがいも	ほうれんそう,もやし,にんじん,ごぼ う,だいこん,こんにゃく,ねぎ,干し 椎茸,バレンシアオレンジ	657 kcal 27.2 g 17.4 g 2.8 g
14 木	ドライフルーツパン 牛乳 チキンナゲット フレンチサラダ コンソープ	牛乳 チキンナゲット ロースハム ベーコン	ドライフルーツパン 植物油 三温糖 じゃがいも	ドライフルーツ,キャベツ,きゅうり, 玉葱,にんじん,とうもろこし,パセリ	645 kcal 24.2 g 23.7 g 3.1 g
15 金	ビーンズカレー 牛乳 海そうサラダ	豚肉 牛乳 わかめ ロースハム	麦ご飯 じゃがいも 植物油 ごま油 三温糖	玉葱,にんじん,にんにく,キャベツ, きゅうり,とうもろこし	622 kcal 20.7 g 20.8 g 2.5 g
18 月	<減塩メニューの日> むぎごはん 牛乳 チキンみそカツ こまつなとごぼうのおかか和え はくさいのみそ汁	牛乳 チキンみそカツ かつお節 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 こま じゃがいも	ごぼう,こまつな,もやし,にんじん, はくさい,ねぎ	562 kcal 24.5 g 15.3 g 1.8 g
19 火	アゲティボリ 牛乳 アツシとソウのサラダ ヨーグルト	ウィンナー 牛乳 ヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 無塩バター 上白糖 薄力粉	にんじん,玉葱,青ピーマン,マッシュ ルーム(水煮),にんにく,しょうが,パ セリ,セロリ,トマト缶詰,プロック リ,とうもろこし,キャベツ	734 kcal 16.5 g 20.2 g 3.1 g
20 水	★冬至献立★ むぎごはん 牛乳 さばのしおやき けんちん汁 かぼちゃのいとこ煮	牛乳 さばの塩焼き 木綿豆腐 つぶあん	麦ご飯 さといも 上白糖	だいこん,にんじん,ねぎ,ごぼう,は くさい,こんにゃく,かぼちゃ	661 kcal 22.9 g 20.4 g 1.8 g
21 木	★クリスマスメニュー★ カレーピラフ 牛乳 ほしがたハンバーグ ビーンズサラダ コンソメスープ・クリスマスケーキ	牛乳 大豆 星型ハンバーグ 焼き豚 チーズ ベーコン	カレーピラフ 三温糖 植物油 ごま油 こま	にんじん,きゅうり,だいこん,とうも ろこし,えだまめ,玉葱,こまつな,干 し椎茸,パセリ	675 kcal 23.6 g 28.8 g 3.6 g
22 金	第二学期終業式のため給食なし				
★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、ふくしま「食の基本」として、「主食・主菜・副菜のそろった食事+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		615 kcal 24.0 g 19.3 g 2.6 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・こんにゃく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、にんじんはちょう切りにする。ごぼうはささがきにして水にさらし、水気を切る。白菜はざく切り、こんにゃくは短冊切り、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、こんにゃくの順に炒める。

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後、(B)とねぎを加えて沸騰直前まで煮る。



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杯分 - 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 ふ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	植物油	にんじん こまつな	キャベツ、だいご 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	コッペパン ミルクココア 三温糖 じゃがいも	植物油	にんじん パセリ	だいごん、きゅう り、もやし、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 さつまいも 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 にゃく、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、ど 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(リフト) 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、だいご 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、ふなしめじ、 はくさい、ねぎ	633 kcal 20.2 g 21.4 g 2.1 g
14 木	コッペパン 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	コッペパン 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、 こんにゃく、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杯分 - 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 野菜のみそ和え 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(ガツ) かつお節	牛乳	うどん(リフト) さといも	植物油 ごま	にんじん こまつな	だいごん、ごぼう、 ねぎ、こんにゃく、 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、だいご ん、はくさい、こんに ゃく、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	フレッシュオムレツ ベジマメルウ	牛乳 ベジマメルウ	食パン じゃがいも いちごジャム	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、ほ 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 ｸﾘｽﾏｽｸﾞｰｷ	ハンバーグ ロースハム	牛乳 チーズ	キャロットピラフ 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、「ふくしま“食の基本”として、「主食・主菜・副菜のそろった食事+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 ・こんにゃく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、こんにゃくは短冊切り、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、こんにゃくの順に炒める。
- 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。



[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	○	バオズ 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 たけのこ はくさい チンゲン菜 ねぎ	653 kcal 31.4 g 23.3 g 1.6 g	
11 月	ツナごはん ＜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。





[12月予定献立表]



表郷中学校

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	I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	麦ご飯 ＜減塩メニューの日＞	○	金山納豆 おかかあえ がんとどきの中華煮	牛乳、納豆 削り節 がんとどき 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 たけのこ はくさい チンゲン菜 ねぎ	779 kcal 36.1 g 26.6 g 1.7 g
4 月	麦ご飯	○	チーズチキンカツ 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 レンコン水煮 にんじん きくらげ はくさい ぶなしめじ	800 kcal 31.9 g 20.0 g 3.5 g
5 火	五目うどん	○	もちぎんちゃく マヨおひたし 一口いちごゼリー	鶏肉 油揚げ なたと 牛乳 糸かまぼこ 削り節	ソフトめん もちぎんちゃく	にんじん ごぼう ねぎ 小松菜 ほうれんそう もやし	1233 kcal 49.6 g 25.9 g 3.6 g
6 水	麦ご飯	○	さば竜田 筑前煮 打ち豆のみそ汁	牛乳 サバ 鶏肉 木綿豆腐 打ち豆 油揚げ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 こんにゃく 三温糖	しょうが にんじん ごぼう たけのこ いんげん はくさい 小松菜	758 kcal 33.7 g 27.6 g 2.2 g
7 木	食パン りんごジャム	○	ほうれん草のチーズオムレツ 白菜サラダ かぼちゃシチュー	牛乳 ほうれん草チーズオムレツ チキンハム 鶏肉	食パン 油 三温糖 無塩バター	はくさい きゅうり とうもろこし 西洋かぼちゃ 玉葱 にんじん パセリ	844 kcal 33.5 g 30.5 g 2.1 g
8 金	麦ご飯	○	豚キムチ はりはりハンサンスー ワントンスープ	牛乳 豚肉 チキンハム 錦糸卵	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 ごま油 三温糖 白ごま はるさめ ウエーブワントン 油	キムチ漬け いら ねぎ にんじん 玉葱 茎わかめ入こぶ漬け きゅうり ほうれんそう もやし きくらげ	742 kcal 25.4 g 18.8 g 2.7 g
11 月	麦ご飯	○	ひき肉カレー 海藻サラダ 元気ソファールヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 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	825 kcal 29.3 g 26.3 g 2.9 g
12 火	ワントンめん	○	大学芋 大根ときゅうりのキムチ	豚肉 なたと 牛乳	中華めん ウエーブワントン 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	1181 kcal 42.7 g 20.8 g 3.8 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 ささいか 豚肉 豆乳 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 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	795 kcal 35.8 g 29.3 g 2.5 g
14 木	コッペパン パテキャラメル	○	たこナゲット ポパイサラダ ミネストローネ	牛乳 チキンハム 鶏肉 チャウダー	コッペパン 油 三温糖 じゃがいも マカロニ オリーブ油	ほうれんそう キャベツ 玉葱 パセリ	959 kcal 36.5 g 36.2 g 2.9 g
15 金	麦ご飯	○	パオズ ホイコーロー ピリ辛ごぼうスープ 桃の杏仁豆腐	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	875 kcal 31.8 g 31.6 g 2.8 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	832 kcal 33.0 g 26.5 g 2.2 g
19 火	チキンピラフ ＜クリスマスメニュー＞	○	もみもみチキン イタリアンサラダ マカロニスープ セレクトケーキ	鶏肉 牛乳 もみもみチキン タイスチーズ 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 油	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	894 kcal 31.6 g 26.7 g 4.1 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 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	799 kcal 33.0 g 28.0 g 2.2 g
21 木	わかめご飯 ＜冬至メニュー＞	○	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 鶏肉	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	752 kcal 26.8 g 19.3 g 2.7 g
							871 kcal 34.1 g 26.8 g 2.9 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。





12月 給食よていこんだてひょう



令和5年度

白河市立小野田小学校

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	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	○	小松菜サラダ なめこ汁 りんご	牛乳 ぶた肉 ツナフレーク 豆腐 煮干し	ごはん こめ油 ごま油 さとう ごま	ピーマン にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ 小松菜 きゅうり なめこ ねぎ 白菜 りんご	618 kcal 23.8 g 19.7 g 2.3 g
4 月	ごはん	○	ヤンニョムチキン 大根サラダ もずく入りかきたま汁	牛乳 とり肉 わかめ かにかま もずく 豆腐 卵 なた	ごはん かたくり粉 だいたい油 さとう ごま ごま油	ねぎ 大根 きゅうり コーン	592 kcal 24.4 g 18.0 g 2.2 g
5 火	ごはん	○	信田煮(しのだに) ジャコ入りサラダ さつまい	牛乳 信田煮 青大豆 ちりめんじゃこ ぶた肉 煮干し	ごはん ごま油 さつまいも	大根 人参 キャベツ ごぼう こんにやく ねぎ	589 kcal 23.2 g 15.7 g 2.7 g
6 水	ごはん	○	かぼちゃコロケ ごまあえ おでん	牛乳 ウインナー うずら卵 こんぶ がんもどき さつま揚げ	ごはん だいたい油 ごま さとう パン粉 小麦粉	かぼちゃ キャベツ にんじん ほうれんそう 大根 こんにやく	695 kcal 23.0 g 24.2 g 2.4 g
7 木	和風スパゲティ	○	チキンサラダ ラ・フランスゼリー	牛乳 ベーコン のり とり肉	スパゲティ こめ油 バター マヨネーズ ラ・フランスゼリー	えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	582 kcal 22.1 g 19.9 g 2.1 g
8 金	ごはん	○	さばの塩焼き 大豆五目煮 いもだんご汁	牛乳 さば 大豆 とり肉 こんぶ ぶた肉	ごはん さとう こめ油 いもち	ごぼう にんじん こんにやく 大根 干しいたけ 白菜 しめじ	687 kcal 26.5 g 27.2 g 2.1 g
11 月	<減塩献立> ごはん	○	春巻き ホイコーロー 中華スープ	牛乳 春巻き ぶた肉 とり肉 豆腐	ごはん だいたい油 さとう ごま油 かたくり粉 マロニー	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ 小松菜 干しいたけ	667 kcal 22.9 g 25.0 g 2.0 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 とり肉 チーズ ベーコン	食パン じゃがいも マーシャルピンズ	玉ねぎ キャベツ コーン にんじん ブロッコリー かぶ しめじ パセリ	833 kcal 32.3 g 33.6 g 3.3 g
13 水	<ふくしま健康応援メニュー> ごはん	○	いかフライ ほうれん草のいそあえ 野菜たっぷり豆乳豚汁	牛乳 いかフライ ぶた肉 豆乳 のり	ごはん だいたい油 ごま油	ほうれん草 もやし にんじん 大根 ごぼう こんにやく 白菜 ねぎ	587 kcal 24.2 g 14.9 g 2.2 g
14 木	みそラーメン	○	パオズ 小松菜のナムル	牛乳 ぶた肉 パオズ	中華めん ごま油 さとう ごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし コーン なら メンマ 小松菜 大根	619 kcal 29.2 g 16.4 g 3.4 g
15 金	<せんいたっぷり献立> ポークカレーライス (発芽胚芽米入り)	○	フレンチサラダ りんごゼリー	牛乳 ぶた肉	発芽胚芽米入りごはん じゃがいも こめ油 りんごゼリー	玉ねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり	700 kcal 20.1 g 20.0 g 3.1 g
18 月	ごはん	○	赤魚の西京焼き 切り干し大根の炒め煮 玉ねぎのみそ汁	牛乳 赤魚 さつま揚げ 厚揚げ わかめ 煮干し	ごはん こめ油 さとう じゃがいも	切り干し大根 にんじん こんにやく 干しいたけ いんげん 玉ねぎ	599 kcal 24.0 g 16.7 g 2.6 g
19 火	コッペパン	○	はちみつ&マーガリン 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 とり肉 生クリーム	コッペパン こめ油 さとう じゃがいも はちみつ&マーガリン	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ パセリ	794 kcal 28.1 g 28.7 g 2.7 g
20 水	<クリスマスセレクト献立> キャロットピラフ	○	クリスマスチキン ごぼうサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ (チョコレート・ストロベリー)※どちらかを選びます。	牛乳 クリスマスチキン かまぼこ	キャロットピラフ だいたい油 マヨネーズ クリスマスケーキ	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 白菜 玉ねぎ パセリ	685 kcal 22.2 g 24.3 g 2.8 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 塩昆布あえ ゆずゼリー	牛乳 とり肉 油揚げ なた 塩昆布	ソフトめん 小麦粉 だいたい油 ごま ごま油 ゆずゼリー	にんじん えのき ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ かぼちゃ キャベツ 大根 きゅうり	625 kcal 24.6 g 16.5 g 2.3 g

計15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658kcal たんぱく質24.7g 脂質21.4g 食塩相当量2.5g



～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。



12月 給食よていこんだてひょう



白河市立釜子小学校

令和5年度

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 ぶた肉 いか 豆腐 煮干し	ごはん こめ油 ごま油 さとう ごま	ピーマン にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ 小松菜 大根 なめこ 白菜 ねぎ りんご	588 kcal 23.7 g 16.6 g 2.1 g
4 月	ごはん	○	とり肉のみそマヨ焼き ビーフン炒め さつまい ラ・フランスゼリー	牛乳 とり肉 ウインナー 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 こめ油 さとう ごま油 さつまいも ラフランスゼリー	キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう 大根 こんにやく ねぎ パセリ	660 kcal 23.3 g 20.3 g 2.6 g
5 火	ごはん	○	たらの甘酢あんかけ もやしのラー油あえ もずく入りかきたま汁	牛乳 たら もずく たまご	ごはん かたくり粉 だいたい油 こめ油 さとう ごま油 ごま じゃがいも	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン もやし 小松菜 えのき ねぎ	552 kcal 21.7 g 14.5 g 2.0 g
6 水	ごはん	○	肉だんご ごまあえ おでん	牛乳 肉だんご ウインナー うずら 卵 こんぶ がんもどき さつまい 揚	ごはん ごま さとう	ほうれん草 もやし にんじん 大根 こんにやく	675 kcal 25.6 g 25.2 g 2.6 g
7 木	和風スパゲティ	○	チーズハムカツ 大根サラダ ★プリン(2年、4年のみ)	牛乳 チーズハムカツ ウインナー のり わかめ 糸かまぼこ	スパゲティ こめ油 バター ごま油 さとう プリン	えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり コーン	641 kcal 25.1 g 24.1 g 2.7 g
8 金	ごはん	○	さばのねぎみそ焼き 大豆五目煮 いもだんご汁	牛乳 さば 大豆 とり肉 こんぶ ぶた肉	ごはん さとう こめ油 いももち	ねぎ ごぼう にんじん こんにやく れんこん 白菜 大根 干しいたけ しめじ	631 kcal 28.8 g 18.0 g 2.8 g
11 月	ごはん	○	シューマイ ホイコーロー 中華コーンスープ	牛乳 シューマイ ぶた肉 たまご 豆腐	ごはん さとう ごま油 かたくり粉	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ チンゲンサイ コーン 干しいたけ	644 kcal 25.1 g 23.1 g 2.3 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 とり肉 チーズ ウインナー	食パン マーシャルピンズ じゃがいも マカロニ	玉ねぎ キャベツ コーン にんじん ブロッコリー かぶ えのき パセリ	804 kcal 30.6 g 31.1 g 3.1 g
13 水	<ふくしま健康応援メニュー> ごはん	○	いかフライ もやしのひき肉炒め 野菜たっぷり豆乳豚汁	牛乳 いかフライ ぶた肉 ひき割り大豆 豆乳	ごはん こめ油 マロニー かたくり粉 ごま油	にんじん もやし たら 大根 ごぼう こんにやく 白菜 ねぎ	630 kcal 26.3 g 17.6 g 2.4 g
14 木	みそラーメン	○	もち米肉だんご 小松菜のナムル	牛乳 もち米肉だんご ぶた肉 ひき割り大豆	中華めん ごま油 さとう ごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし コーン たら メンマ 小松菜 大根	656 kcal 30.7 g 17.0 g 3.2 g
15 金	<せんいたっぷり献立> ポークカレーライス	○	海藻サラダ りんごゼリー	牛乳 ぶた肉 わかめ こんぶ	ごはん じゃがいも こめ油 ごま油 さとう りんごゼリー	玉ねぎ にんじん りんご キャベツ 大根 こんにやく	671 kcal 19.6 g 19.1 g 3.2 g
18 月	ごはん	○	赤魚の西京焼き 切り干し大根の炒め煮 えのきのみそ汁	牛乳 赤魚 さつまい揚げ 厚揚げ 煮干し	ごはん こめ油 さとう じゃがいも	切り干し大根 にんじん 干しいたけ こんにやく いんげん えのき 小松菜 ねぎ	589 kcal 24.0 g 16.3 g 2.4 g
19 火	アップルパン	○	キッシュ風オムレツ フレンチサラダ ホワイトシチュー	牛乳 キッシュ風オムレツ とり肉 生クリーム	アップルパン こめ油 さとう じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ マッシュルー ム パセリ	808 kcal 28.2 g 25.7 g 2.6 g
20 水	<減塩献立> ごはん	○	手作りハンバーグデミグラスソース ブロッコリーサラダ たまごスープ	牛乳 ぶた肉 たまご ツナフレーク わかめ	ごはん パン粉 バター さとう	キャベツ ブロッコリー にんじん コーン 玉ねぎ	606 kcal 24.3 g 20.1 g 2.0 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 とり肉 油揚げ なたと	ソフト麺 小麦粉 だいたい油 ゆずゼリー	えのき 干しいたけ にんじん ねぎ かぼちゃ きゅうり 大根 キャベツ	607 kcal 23.5 g 14.8 g 2.8 g
22 金	<クリスマスセレクト献立> 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・ストロベリー) ※どちらかを選びます。	牛乳 とり肉 米粉 チーズ ウインナー かまぼこ	キャロットピラフ オリーブ油 クリスマスケーキ	大根 コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり 白菜 にんじん 玉ねぎ パセリ	647 kcal 24.7 g 23.9 g 3.0 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。

★ 11月7日、8日に学年閉鎖になった2年生、4年生は給食費の差額分の対応として12月7日に「プリン」が付きます。

※ 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651kcal たんぱく質25.3g 脂質20.5g 食塩相当量2.6g



～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。



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 さつま汁	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 なんと	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。