12月　給食予定献立表

令和6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
2 月	ビビンバ丼	○	バンサンスー 白玉中華スープ	牛乳 豚肉　卵　ロースハム 鶏肉　油揚げ	ごはん こめ油　さとう　ごま油　はるさめ ごま　白玉だんご	しょうが　にんにく　大根 ほうれん草　人参　もやし 白菜キムチ　きゅうり　キャベツ ねぎ　干ししいたけ	749 kcal 27.9 g 19.8 g 2.9 g
3 火	ごはん	○	鶏肉の照り焼き ビーフン炒め さつまいも汁	牛乳 鶏肉　ベーコン　厚揚げ 煮干し	ごはん こめ油　ビーフン　さとう ごま油　さつまいも	しょうが　にんにく　ねぎ キャベツ　小松菜　干ししいたけ 人参　ごぼう　しめじ　大根 こんにゃく	739 kcal 28.8 g 19.7 g 3.1 g
4 水	ごはん	○	メンチカツ ポテトサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 メンチカツ　ロースハム　豆腐 わかめ　煮干し	ごはん じゃがいも　マヨネーズ	玉ねぎ　きゅうり　人参 大根　白菜　ねぎ	808 kcal 24.6 g 28.4 g 2.9 g
5 木	みそラーメン	○	パオズ 小松菜のナムル	牛乳 豚肉　パオズ　ひき割り大豆	中華麺 ごま油　さとう　ごま	人参　玉ねぎ　キャベツ ねぎ　もやし　コーン　にら メンマ　にんにく　しょうが 小松菜　大根	768 kcal 35.4 g 19.3 g 3.9 g
6 金	ごはん	○	さばのごまこしょう焼き スタミナ炒め 凍り豆腐のみそ汁	牛乳 さば　豚肉　凍り豆腐 煮干し	ごはん ごま　さとう　ごま油　じゃがいも	しょうが　人参　玉ねぎ　にら 大根　小松菜	775 kcal 34.2 g 25.1 g 2.8 g
9 月	**＜減塩献立＞** ごはん	○	ヤンニョムチキン 大根サラダ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉　わかめ　豚肉	ごはん かたくり粉　こめ油　さとう　ごま ワンタン　ごま油	しょうが　ねぎ　大根 きゅうり　人参　もやし　にら 玉ねぎ	755 kcal 27.6 g 21.5 g 2.4 g
10 火	フレンチトースト	○	肉だんご フレンチサラダ マカロニスープ	牛乳 肉だんご　卵　ウィンナー	食パン さとう　マカロニ　じゃがいも	キャベツ　ブロッコリー　コーン 人参　玉ねぎ	743 kcal 30.1 g 24.0 g 3.0 g
11 水	**＜かみかみ献立＞** ごはん	○	さばのサラサ焼き きんぴらごぼう すいとん汁	牛乳 さば　さつま揚げ　鶏肉 油揚げ	ごはん こめ油　さとう　ごま　すいとん	ごぼう　こんにゃく　人参 干ししいたけ　いんげん　白菜 大根　小松菜　ねぎ	771 kcal 28.3 g 24.8 g 2.9 g
12 木	和風スパゲティ	○	白花豆コロッケ イタリアンサラダ	牛乳 ウインナー　のり 白花豆コロッケ	スパゲティ こめ油　バター　かたくり粉	えのき　しめじ　干ししいたけ 玉ねぎ　人参　キャベツ きゅうり　コーン	787 kcal 28.2 g 22.1 g 3.4 g
13 金	ごはん	○	豆腐ハンバーグ和風ソースがけ ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ　鶏肉　ひじき 大豆　豆腐　煮干し	ごはん さとう　かたくり粉　こめ油 じゃがいも	人参　ごぼう　いんげん こんにゃく　白菜　小松菜	762 kcal 26.8 g 23.7 g 3.1 g
14 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　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　人参　りんご しょうが　にんにく　きゅうり 大根　コーン	796 kcal 22.6 g 20.0 g 2.9 g
16 月	繰　替　休　業　日						
17 火	コッペパン	○	県産ももジャム ポテトミートグラタン グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳 豚肉　チーズ　ベーコン	コッペパン ももジャム　じゃがいも　こめ油 小麦粉	玉ねぎ　人参　マッシュルーム キャベツ　ブロッコリー　きゅうり 白菜　小松菜　しめじ	717 kcal 28.5 g 24.6 g 3.4 g
18 水	**＜せんいたっぷり献立＞** ごはん	○	納豆 ほうれん草のごまあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 納豆　鶏肉　厚揚げ	ごはん さとう　ごま　こめ油　じゃがいも かたくり粉	ほうれん草　もやし　人参 しょうが　玉ねぎ　いんげん	762 kcal 31.0 g 20.8 g 2.3 g
19 木	親子かきたまうどん	○	味付もちいなり 塩昆布あえ	牛乳 鶏肉　卵　油揚げ　なると 塩昆布	ソフト麺 もち　かたくり粉　ごま	人参　干ししいたけ　ごぼう 玉ねぎ　小松菜　キャベツ 大根　きゅうり　しょうが	744 kcal 32.3 g 17.7 g 3.4 g
20 金	**＜冬至にちなんだ献立＞** ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ もやしの香味あえ けんちん汁	牛乳 かぼちゃひき肉フライ 糸かまぼこ　豆腐	ごはん さとう　ごま油　ごま　さといも こめ油	もやし　キャベツ　きゅうり 小松菜　大根　人参　こんにゃく ごぼう　干ししいたけ　ねぎ	727 kcal 22.1 g 18.9 g 2.8 g
23 月	**＜クリスマスにちなんだ献立＞** ジャンバラヤ	○	チーズサラダ ポトフ クリスマスケーキ（チョコレート）	牛乳 ウインナー　ベーコン　チーズ	ごはん バター　こめ油　さとう　じゃがいも クリスマスケーキ	玉ねぎ　ピーマン　キャベツ ブロッコリー　コーン　人参 いんげん	803 kcal 21.5 g 29.7 g 3.1 g
24 火	コッペパン	○	いちごミックスジャム ツナオムレツ キャベツのサラダ ホワイトシチュー	牛乳 ツナオムレツ　ロースハム 鶏肉　生クリーム	コッペパン いちごミックスジャム　じゃがいも バター　こめ油	キャベツ　人参　きゅうり　玉ねぎ	798 kcal 30.6 g 29.5 g 3.2 g

計17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765kcal　たんぱく質28.3g　脂質22.9g　食塩相当量3.0g

～冬至（とうじ）とかぜの予防～

今年の冬至は12月21日（土）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20日（金）に冬至にちなんだ献立を実施予定です。