



12月 給食よていこんだてひょう



令和6年度

白河市立釜子小学校

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
2月	ごはん	○	鶏肉のみそマヨ焼き かみかみサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 いか 油揚げ 煮干し	ごはん こめ油 ごま さとう ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	切干大根 キャベツ きゅうり にんじん ごぼう 白菜 小松菜 ねぎ パセリ	597 kcal 23.8 g 17.1 g 1.8 g
3火	ピビンパ丼	○	パンサンズー わかめスープ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 たまご ロースハム わかめ 豆腐	ごはん さとう ごま油 はるさめ ごま こめ油 アセロラゼリー	しょうが にんにく 大根 ほうれん草 にんじん もやし 白菜キムチ きゅうり ねぎ	588 kcal 23.3 g 16.1 g 2.5 g
4水	ごはん	○	メンチカツ マカロニサラダ えのきのみそ汁	牛乳 メンチカツ ツナフレーク 油揚げ 煮干し	ごはん マカロニ 大豆油 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり えのき 大根 白菜 ねぎ	684 kcal 21.9 g 26.7 g 2.0 g
5木	みそラーメン	○	もち米肉だんご 小松菜のナムル	牛乳 豚肉 もち米肉だんご 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 なら メンマ にんにく しょうが 小松菜 大根	621 kcal 30.1 g 17.0 g 3.5 g
6金	ごはん	○	白身魚甘酢あんかけ 千草あえ もずく入りかき玉汁	牛乳 ホキ たまご もずく	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま じゃがいも	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン ほうれん草 もやし えのき ねぎ	589 kcal 22.5 g 14.5 g 2.3 g
9月	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	ごはん かたくり粉 こめ油 さとう ごま ごま油 ワンタン	しょうが ねぎ 大根 きゅうり にんじん コーン もやし なら 玉ねぎ	587 kcal 23.1 g 17.1 g 2.4 g
10火	フレンチトースト	○	ブロッコリーサラダ ポークビーンズ	牛乳 たまご 豚肉 ミックスビーンズ 大豆	食パン さとう じゃがいも こめ油	キャベツ ブロッコリー にんじん コーン 玉ねぎ にんにく	598 kcal 26.8 g 19.0 g 1.8 g
11水	ごはん	○	鮭の塩焼き 五目きんぴら すいとん汁	牛乳 鮭 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	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん 大根 白菜 ねぎ 干しいたけ	584 kcal 27.2 g 16.6 g 2.4 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	にんにく 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 コーン	612 kcal 22.5 g 19.9 g 2.1 g
13金	ハヤシライス	○	海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 わかめ こんぶ ヨーグルト	ごはん こめ油 じゃがいも バター ごま油 さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ コーン 大根 こんにゃく	684 kcal 21.5 g 22.9 g 2.7 g
16月	ごはん	○	さばのサラサ焼き ごまあえ みそちゃんこ汁	牛乳 さばのサラサ焼き 肉だんご 油揚げ	ごはん ごま さとう	ほうれん草 キャベツ もやし 人参 大根 白菜 えのき しめじ ねぎ	605 kcal 24.3 g 23.9 g 1.9 g
17火	アップルパン	○	ツナオムレツ フレンチサラダ ホワイトシチュー	牛乳 ツナオムレツ 鶏肉 生クリーム	アップルパン さつまいも こめ油	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	727 kcal 25.8 g 26.2 g 2.5 g
18水	ごはん	○	納豆 大根の浅漬け すき焼き煮	牛乳 納豆 豚肉 焼き豆腐	ごはん お麩(ふ) さとう	大根 きゅうり にんじん こんにゃく 白菜 ねぎ 干しいたけ えのき	563 kcal 27.1 g 15.1 g 1.8 g
19木	親子かきたまうどん	○	ジャコサラダ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ なんと 青大豆 ジャコ	ソフトめん かたくり粉 さとう ごま油	にんじん 干しいたけ ごぼう ねぎ きゅうり 大根 キャベツ	542 kcal 25.6 g 13.4 g 2.8 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 切り干し大根の炒め煮 豆腐のみそ汁 ゆずゼリー	牛乳 かぼちゃひき肉フライ さつま揚げ 豆腐 煮干し	ごはん 大豆油 さとう ゆずゼリー	切干大根 にんじん こんにゃく 干しいたけ いんげん 白菜 小松菜 えのき	600 kcal 18.2 g 16.4 g 2.2 g
23月	<クリスマスにちなんだ献立> ジャンバラヤ	○	お昼さまサラダ ポトフ クリスマスケーキ (チョコレート・ストロベリー)	牛乳 ウインナー チーズ ベーコン かまぼこ	ごはん バター こめ油 じゃがいも クリスマスケーキ	玉ねぎ ピーマン トマト キャベツ ブロッコリー コーン きゅうり にんじん	595 kcal 18.2 g 22.2 g 2.4 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609kcal たんぱく質23.9g 脂質19.0g 食塩相当量2.3g



～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。