



12月 給食よていこんだてひょう



令和6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
2月	ごはん	○	いかの甘辛揚げ おほかあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 いか かつお節 鶏肉	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう こめ油 じゃがいも	ほうれん草 にんじん もやし しょうが 玉ねぎ グリンピース	648 kcal 29.8 g 16.2 g 2.1 g
3火	ビビンバ丼	○	チンゲンサイのスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 たまご のり 鶏肉 なると	ごはん こめ油 さとう ごま油 ごま マロニー かたくり粉 杏仁豆腐	にんにく しょうが もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ バナナ パインナップル みかん	662 kcal 25.4 g 18.4 g 2.0 g
4水	ごはん	○	メンチカツ キャベツのサラダ 根菜のごま汁	牛乳 メンチカツ 油揚げ 煮干し	ごはん さといも ごま さつまいも	キャベツ にんじん きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	584 kcal 19.6 g 18.6 g 2.0 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	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 にら にんにく しょうが 小松菜 大根	598 kcal 29.7 g 17.5 g 3.4 g
6金	ごはん	○	信田煮(しのだに) ほうれん草のマヨおひたし すいとん汁	牛乳 信田煮 糸かまぼこ かつお節 鶏肉 煮干し	ごはん マヨネーズ すいとん	ほうれん草 にんじん もやし 大根 小松菜 干しいたけ ねぎ	592 kcal 22.2 g 18.1 g 2.1 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 鶏肉	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 もやし にら 玉ねぎ	634 kcal 24.7 g 20.4 g 2.1 g
10火	フレンチトースト	○	コールスローサラダ 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 にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく	642 kcal 26.4 g 21.4 g 2.4 g
11水	ごはん	○	さばのサラサ焼き きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	牛乳 さば わかめ 豆腐 煮干し	ごはん こめ油 さとう	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん 干しいたけ 白菜 小松菜	568 kcal 21.9 g 20.7 g 2.0 g
12木	和風スパゲティ	○	肉だんご さつまいものサラダ	牛乳 ベーコン のり ロースハム	スパゲティ こめ油 バター さつまいも マヨネーズ	にんにく えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん きゅうり	741 kcal 26.0 g 30.6 g 2.7 g
13金	キーマカレーライス	○	海藻サラダ ラ・フランスゼリー	牛乳 豚肉 大豆ミート わかめ こんぶ	ごはん じゃがいも こめ油 ごま油 さとう ラ・フランスゼリー	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく きゅうり 大根 こんにゃく	692 kcal 19.4 g 20.8 g 3.2 g
16月	ごはん	○	赤魚の塩から揚げ ひじきの炒め煮 厚揚げのみそ汁	牛乳 赤魚 ひじき 大豆 厚揚げ わかめ 煮干し	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう いんげん こんにゃく ねぎ	618 kcal 24.4 g 20.6 g 2.4 g
17火	コッペパン	○	県産りんごジャム ツナオムレツ フレンチサラダ さつまいもシチュー	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 こめ油 さとう さつまいも りんごジャム	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ パセリ	727 kcal 26.0 g 26.9 g 2.4 g
18水	ごはん	○	納豆 千草あえ 豚汁	牛乳 納豆 たまご 豚肉 豆腐	ごはん さとう ごま さといも こめ油	ほうれん草 にんじん もやし ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	582 kcal 25.9 g 17.5 g 2.1 g
19木	親子かきたまうどん	○	ごまあえ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ なると	ソフトめん かたくり粉 ごま さとう りんごゼリー	にんじん 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし	575 kcal 26.1 g 14.7 g 2.7 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 塩昆布あえ いもだんご汁	牛乳 かぼちゃひき肉フライ 塩昆布 豚肉	ごはん 大豆油 ごま ごま油 こめ油 いもだんご	キャベツ 大根 きゅうり にんじん しょうが 白菜 しめじ	608 kcal 17.7 g 19.2 g 2.2 g
23月	<クリスマスにちなんだ献立> ジャンバラヤ	○	グリーンサラダ 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 ウィンナー ベーコン	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 グリンピース キャベツ きゅうり にんじん 大根	681 kcal 18.3 g 28.4 g 3.1 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635kcal たんぱく質24.0g 脂質20.6g 食塩相当量2.4g



～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。