

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、学校で給食を調理している小学校7校、中学校 2校、計11施設の主食及び牛乳と、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6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	4	検出せず	4	検出せず	17	検出せず
白河市大信学校給食センター					16	検出せず
白河第一小学校					16	検出せず
白河第二小学校					16	検出せず
白河第五小学校					16	検出せず
関辺小学校					16	検出せず
表郷小学校	4	検出せず			16	検出せず
表郷中学校					16	検出せず
小野田小学校	3	検出せず			16	検出せず
釜子小学校					16	検出せず
東中学校					17	検出せず



令和6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 おもに体をつくるもと	緑のなかまの食品 おもに体の調子を整えるもと	黄のなかまの食品 おもにエネルギーのもと	栄養価	休みの学校
2	月	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 納豆 もやしのひき肉炒め すいとん汁 一口ブルーベリーゼリー	牛乳 納豆 豚ひき肉 大豆 鶏肉 油揚げ	人参 もやし にら 白菜 大根 小松菜 干しいたけ	ごはん マロニー 片栗粉 ごま油 米サラダ油 すいとん 一口ブルーベリーゼリー	エネルギー 691・812 Kcal たんぱく質 27.4・31.3 g 脂質 19.7・21.8 g 食塩相当量 1.7・1.9 g	白三小
3	火	食パン 牛乳 県産りんごジャム チキンナゲット スイートポテトサラダ ミルファンティー	牛乳 チキンナゲット ハム 卵 粉チーズ ベーコン	きゅうり 玉ねぎ 人参 パセリ	食パン 県産りんごジャム 揚げ油 さつまいも パン粉 マヨネーズ 米サラダ油	エネルギー 701・815 Kcal たんぱく質 26.1・30.1 g 脂質 26.3・29.2 g 食塩相当量 2.9・3.5 g	
4	水	ごはん 牛乳 さわらのごまみそ焼き 五目ビーフン 大根のみそ汁	牛乳 さわら ベーコン 厚揚げ	人参 小松菜 キャベツ 干しいたけ 大根 たまねぎ	ごはん ビーフン すりごま いりごま じゃがいも 砂糖 米サラダ油 ごま油	エネルギー 627・757 Kcal たんぱく質 25.3・29.9 g 脂質 20.4・23.4 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	
5	木	ごはん 牛乳 ひじき入りシューマイ ホイコーロー ワンタンスープ	牛乳 豚肉 ひじき入りシューマイ	人参 ビーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく もやし にら	ごはん 砂糖 ごま油 米サラダ油 ワンタン	エネルギー 636・790 Kcal たんぱく質 24.0・28.7 g 脂質 22.0・26.8 g 食塩相当量 2.3・2.9 g	
6	金	森のきのこカレーライス 牛乳 海藻サラダ りんご	牛乳 豚肉 海藻 シュレットチーズ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 しめじ えのき エリンギ 舞茸 パセリ 水菜 キャベツ 大根 コーン りんご	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 665・796 Kcal たんぱく質 20.4・23.7 g 脂質 22.3・25.5 g 食塩相当量 2.9・3.5 g	
9	月	キムチチャーハン 牛乳 ナムル 白玉中華スープ ソーダフロートゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ わかめ	にんにく ねぎ 人参 キムチ もやし ほうれん草 大根 干しいたけ にら	ごはん 米サラダ油 ごま油 砂糖 いりごま 白玉だんご ソーダフロートゼリー	エネルギー 635・745 Kcal たんぱく質 20.4・23.4 g 脂質 18.7・20.6 g 食塩相当量 3.0・3.6 g	中央中
10	火	ごはん 牛乳 手作りハンバーグおろしソースがけ 和風サラダ 具たくさん汁	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 卵 厚揚げ	玉ねぎ 大根 キャベツ 人参 きゅうり 白菜 ねぎ	ごはん パン粉 砂糖 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 593・716 Kcal たんぱく質 22.9・27.1 g 脂質 17.7・20.3 g 食塩相当量 2.1・2.4 g	
11	水	『ふくしま健康応援メニュー』 ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け 糸かまサラダ きのこけんちん汁	牛乳 鶏肉 糸かまぼこ 豆腐 油揚げ	レモン果汁 キャベツ 人参 きゅうり 大根 ごぼう 干しいたけ しめじ こんにゃく	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 里芋 ごま油	エネルギー 601・718 Kcal たんぱく質 24.5・28.9 g 脂質 17.4・19.5 g 食塩相当量 2.1・2.5 g	
12	木	カモちうどん 牛乳 もちいなり 塩こんぶあえ みかん	牛乳 鶏肉 なんと 塩昆布	小松菜 人参 ねぎ ごぼう キャベツ 大根 きゅうり しょうが みかん	ソフト麺 もちいなり ごま油	エネルギー 594・756 Kcal たんぱく質 23.9・29.8 g 脂質 15.7・17.0 g 食塩相当量 2.7・3.2 g	
13	金	ごはん 牛乳 カツオカツ(ソース) こまつなサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 カツオカツ ツナ 豆腐 わかめ	小松菜 キャベツ きゅうり レモン果汁 大根	ごはん じゃがいも 揚げ油 米サラダ油	エネルギー 596・735 Kcal たんぱく質 21.8・26.1 g 脂質 18.8・22.5 g 食塩相当量 2.5・2.9 g	
16	月	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 ブロッコリーのおかかマヨあえ みそちゃんこ汁	牛乳 いわしのしょうが煮 かつお節 肉団子 油揚げ	ブロッコリー キャベツ コーン 人参 大根 白菜 えのき しめじ ねぎ	ごはん マヨネーズ	エネルギー 590・723 Kcal たんぱく質 23.3・28.1 g 脂質 18.8・22.4 g 食塩相当量 2.0・2.3 g	
17	火	コッペパン 牛乳 オムレツチャップソースがけ グリーンサラダ クリームシチュー	牛乳 オムレツ 鶏肉 生クリーム 脱脂粉乳	マッシュルーム キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ ブロッコリー しめじ パセリ	コッペパン じゃがいも 砂糖 米サラダ油 小麦粉 バター	エネルギー 799・973 Kcal たんぱく質 31.7・38.2 g 脂質 28.2・33.2 g 食塩相当量 2.8・3.4 g	
18	水	ごはん 牛乳 白豆コロッケ(ソース) もやしの香味あえ 油麩入り親子煮	牛乳 白豆コロッケ 糸かまぼこ 鶏肉 卵	もやし キャベツ きゅうり 小松菜 人参 玉ねぎ	ごはん 揚げ油 いりごま 砂糖 ごま油 油麩 じゃがいも	エネルギー 703・869 Kcal たんぱく質 25.0・29.8 g 脂質 22.5・27.0 g 食塩相当量 2.3・2.7 g	
19	木	ちゃんぽんめん 牛乳 肉まん もやしとにらのツナあえ	牛乳 豚肉 あさり なんと ツナ かつお節 肉まん	干しいたけ 人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし にら	中華麺 片栗粉 米サラダ油 ごま油	エネルギー 673・851 Kcal たんぱく質 30.6・37.9 g 脂質 19.0・21.3 g 食塩相当量 2.6・3.0 g	
20	金	『冬至にちなんだ献立』 ごはん 牛乳 サバの立田揚げ 大根のきんぴら かぼちゃのみそ汁 ゆずゼリー	牛乳 サバ さつま揚げ 油揚げ	しょうが 大根 人参 こんにゃく いんげん かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜	ごはん 片栗粉 揚げ油 いりごま 砂糖 ごま油 米サラダ油 ゆずゼリー	エネルギー 645・766 Kcal たんぱく質 23.5・27.7 g 脂質 19.4・22.0 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	
23	月	『クリスマスにちなんだ献立』 チキンライス 牛乳 米粉ガーリックチキン お星さまサラダ ABCスープ クリスマスデザート	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	きゅうり キャベツ コーン ブロッコリー 人参 パセリ	チキンライス 米粉 オリーブオイル 米サラダ油 アルファベットマカロニ クリスマスケーキ	エネルギー 638・755 Kcal たんぱく質 25.1・29.3 g 脂質 24.2・26.9 g 食塩相当量 3.6・4.3 g	
24	火	黒糖パン 牛乳 マカロニグラタン イタリアンサラダ カレー風味のコンソメスープ 一口いちごゼリー	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 シュレットチーズ ウインナー	玉ねぎ マッシュルーム パセリ 大根 コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり 人参 ほうれん草	黒糖パン マカロニ 小麦粉 米サラダ油 バター じゃがいも 一口いちごゼリー	エネルギー 753・912 Kcal たんぱく質 27.6・33.0 g 脂質 21.5・24.8 g 食塩相当量 2.5・3.1 g	小田川小 みさか小 中央中 白二中 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 17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。



学校給食の レシピ紹介

12月19日の
献立より

<もやしとにらのツナあえ>

○材料 4人分

もやし 120g
にら 80g(約1/2束)
ツナ 40g(約1/2缶)
かつお節 1.2g
しょうゆ 小さじ1弱

★

○作り方

- ① にらは約3cmに切り、もやしと一緒にさっとゆでます。
- ② 水冷し、水気をよく切って★とあえたらできあがりです。



かつお節の風味で、少ない
塩分でもおいしくいただけます！
電子レンジで加熱すれば
洗いを減らすことができるので、
忙しい時のプラス一品に
おすすめです。



令和6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 おもに血や肉など体をつくる ものになるもの	みどり 体の調子を整えるものになるもの	きいろ 熱や力を出す エネルギーのもとになるもの	【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休みの 学校
						エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
2	月	ごはん 手作りとりつくねチーズ焼き 大根サラダ なめこみそ汁	牛乳 とり肉 ふた肉 チーズ わかめ かまぼこ にぼし みそ	たまねぎ 大根 にんじん きゅうり なめこ こまつな	ごはん パンこ 卵不使用マヨネーズ じゃが芋	488	21.3	15.9	1.7	さかな	
3	火	ごはん さばのカレーしょうゆ焼き 五目ビーフン 豚汁	牛乳 さば えび ふた肉 とうふ	にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ 干しいたけ にんにく 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん ビーフン ごま ごまあぶら あぶら さとう じゃが芋	514	24.4	17.9	1.4	きのこ	
4	水	ごはん 焼きぎょうざ(1・2・2) ホイコーロー 生揚げのみそ汁	牛乳 ごはん ぎょうざ ふた肉 みそ 生揚げ にぼし みそ	キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが こまつな たまねぎ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ じゃが芋	485	19.7	15.9	1	海そう	
5	木	ごはん 赤うおの白しょうゆ焼き 切り干し大根のいために かきたま汁	牛乳 赤うお あぶらあげ たまご とうふ みそ	切り干し大根 にんじん 干しいたけ こんにゃく グリンピース たまねぎ こまつな	ごはん さとう あぶら かたくりこ	452	20.7	13.2	1.5	いも類	
6	金	幼稚園希望献立 減塩コッペパン マーシャルビーンズ とり肉のからあげ チーズサラダ ABCスープ みかんゼリー	牛乳 とり肉 ツナ チーズ ウインナー	しょうが にんにく 大根 にんじん ブロッコリー たまねぎ ぶなしめじ チンゲン菜	コッペパン マーシャルビーンズ かたくりこ あぶら マカロニ じゃが芋 みかんゼリー	573	25.8	24.9	1.7	くだもの	
9	月	ごはん ふた肉のみそ焼き 大根のきんぴら じゃが芋のみそ汁	牛乳 ふた肉 みそ さつまあげ とり肉 わかめ にぼし みそ	しょうが にんにく 大根 にんじん いんげんこんにゃく ねぎ えのきたけ	ごはん さとう あぶら じゃが芋	484	19.7	16.3	1.8	緑黄色野菜	
10	火	カミカミ給食 ごはん あげぎょうざ パンサンデー はっほうさい	牛乳 ぎょうざ チキンハム ふた肉 えび いか	キャベツ もやし にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい たまねぎ さやえんどう しょうが	ごはん はるさめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	-	-	-	-	海そう	幼稚園
11	水	ボークカレーライス(麦ごはん) 大根とかまぼこのサラダ りんご	牛乳 ふた肉 かまぼこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご 大根 きゅうり	麦ごはん じゃが芋 カレールウ	544	16.3	16.9	1.8	豆類	
12	木	ごはん 白身魚の豆みそ焼き ふた肉のピリ辛いため 大根のみそ汁	牛乳 たら いんげんまめ みそ ふた肉 わかめ にぼし	パセリ たまねぎ にんじん はくさい ぶなしめじ こまつな 大根 ねぎ えのきたけ	ごはん 卵不使用マヨネーズ さとう あぶら	449	19.8	14.0	1.9	いも類	
13	金	図書クラブ給食 減塩黒糖パン ハッシュポテト イタリアンサラダ シチュー	牛乳 とり肉	ブロッコリー キャベツ にんじん えだまめ たまねぎ コーン	黒糖パン ハッシュポテト マカロニ じゃが芋 ベシヤメルル あぶら	-	-	-	-	きのこ	幼稚園
16	月	ごはん 手作りハンバーグ マカロニサラダ 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳 ふた肉 とり肉 ハム 高野豆腐 あぶらあげ にぼし みそ	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン 干しいたけ こまつな もやし	ごはん パンこ パター 卵不使用マヨネーズ さとう マカロニ	558	23.2	23.0	1.8	さかな	
17	火	クリスマス行事食 豚キムチチャーハン お量さなサラダ わかめとねぎのスープ クリスマスデザート	牛乳 ふた肉 たまご チーズ わかめ とうふ なた	にんにく にんじん たけのこ ねぎ 大根 白菜キムチ コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー 干しいたけ ねぎ チンゲン菜	麦ごはん あぶら ごまあぶら クリスマスデザート	553	17.2	23.2	2.4	くだもの	
18	水	ごはん しのだに キャベツのみそマヨあえ じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 しのだに ちくわ みそ とり肉	キャベツ にんじん きゅうり もやし たまねぎ 干しいたけ しょうが いんげん 万能ねぎ	ごはん 卵不使用マヨネーズ じゃが芋 あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	-	-	-	-	海そう	幼稚園
19	木	減塩給食 ごはん かつおのみそがらめ いそかあえ 豆腐のとうもろ汁	牛乳 かつお みそ かまぼこ のり ふた肉 とうふ	こまつな もやし にんじん しいたけ はくさい いら	ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ	-	-	-	-	種実類	幼稚園
20	金	塩ラーメン(中華めん) ブロッコリーツナサラダ みかん	牛乳 ふた肉 いか なた ツナ	しょうが キャベツ もやし にんじん いら ねぎ コーン 干しいたけ 大根 ブロッコリー みかん	中華めん ごまあぶら	-	-	-	-	いも類	幼稚園
23	月	清流豚丼(麦ごはん) ごま酢あえ かぼちゃそぼろ汁 ゆずゼリー	牛乳 ふた肉 ツナ とり肉 みそ	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく もやし ブロッコリー にんじん コーン かぼちゃ こまつな ねぎ	麦ごはん 魅 さとう あぶら ごま ごまあぶら ゆずゼリー	-	-	-	-	さかな	幼稚園
24	火	【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)	510	20.8	18.1	1.7
(小学校)	645	25.5	21.0	2.1
(中学校)	808	30.9	24.1	2.4

令和6年度12月 学校給食予定献立（12月2日～12月13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		
2月	わかめごはん 牛乳				エネルギー	649 kcal
	酢豚	牛乳 わかめ 豚肉	麦ご飯 片栗粉 揚げ油 砂糖 じゃがいも はるさめ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ もやし 青ピーマン 白菜 チンゲン菜 みかん	たんぱく質	23.1 g
	五目中華スープ				脂質	16.0 g
	みかん				食塩相当量	2.7 g
3火	コッペパン レーズンクリーム				エネルギー	696 kcal
	鶏肉の彩り焼き 牛乳	牛乳 鶏肉 みそ チーズ ハム ベーコン	コッペパン レーズンクリーム マヨネーズ オリーブ油 砂糖 バター	玉ねぎ 青ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ バセリ キャベツ 人参 きゅうり にんにく	たんぱく質	25.8 g
	キャベツのサラダ				脂質	35.9 g
	オニオンスープ				食塩相当量	2.9 g
4水	麦ご飯 牛乳				エネルギー	658 kcal
	おろしハンバーグ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 おから 卵 ツナ みそ	麦ご飯 パン粉 砂糖 ごま 里芋 さつまいも	玉ねぎ 大根 ほうれん草 人参 もやし こんにゃく 白菜 ねぎ	たんぱく質	27.8 g
	ほうれん草のツナごま和え				脂質	18.4 g
	根菜汁				食塩相当量	2.5 g
5木	麦ご飯 牛乳				エネルギー	715 kcal
	ししゃもフライ	牛乳 ししゃもフライ ちくわ 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート みそ	麦ご飯 揚げ油 ごま油 砂糖 サラダ油 片栗粉	もやし 人参 小松菜 生姜 にんにく にら ねぎ 干しいたけ	たんぱく質	30.7 g
	もやしのナムル				脂質	23.5 g
	麻婆豆腐				食塩相当量	2.1 g
6金	 減塩メニューの日 				エネルギー	631 kcal
	麦ご飯 牛乳	牛乳 納豆 かつお節 厚揚げ さつま揚げ がんもどき こんぶ ちくわ	麦ご飯 里芋 砂糖	小松菜 人参 白菜 大根 こんにゃく	たんぱく質	26.9 g
	納豆				脂質	18.7 g
	白菜のおかかサラダ				食塩相当量	1.8 g
9月	中華混ぜご飯 牛乳				エネルギー	635 kcal
	茎わかめサラダ	牛乳 焼き豚 豚肉 茎わかめ わかめ ツナ ベーコン 粉チーズ ベビーチーズ	ご飯 ごま油	枝豆 ぜんまい 干しいたけ ねぎ 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ チンゲン菜	たんぱく質	28.8 g
	きのこスープ				脂質	22.2 g
	ベビーチーズ				食塩相当量	3.2 g
10火	スライス丸パン 牛乳				エネルギー	652 kcal
	タンドリーチキン	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ハム 粉チーズ 卵 ベーコン	スライス丸パン はちみつ スパゲッティ オリーブ油 マヨネーズ パン粉 じゃがいも	生姜 にんにく キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ バセリ	たんぱく質	27.3 g
	スパゲティサラダ				脂質	30.5 g
	ミルファンティ				食塩相当量	3.0 g
11水	 ウェルかむランチ 				エネルギー	570 kcal
	麦ご飯	鶏肉 大豆 豚肉 かたくちいわし	麦ご飯 サラダ油 はちみつ さつまいも トック 砂糖 片栗粉 揚げ油 ごま じゃがいも 油麴	にんにく 生姜 キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ にら 玉ねぎ 人参 しらたき いんげん 干しいたけ	たんぱく質	21.6 g
	トック入りタッカルビ				脂質	11.5 g
	いりこ大豆				食塩相当量	1.7 g
12木	麦ごはん 牛乳				エネルギー	573 kcal
	ビビンバ丼の具	牛乳 豚肉 きざみのり 豆腐 みそ 油揚げ	麦ご飯 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく こんにゃく ぜんまい もやし ほうれん草 人参 ねぎ 大根 小松菜	たんぱく質	24.3 g
	ビビンパナムル				脂質	16.9 g
	小松菜のみそ汁				食塩相当量	2.4 g
13金	ナン 牛乳				エネルギー	663 kcal
	ひき肉カレー	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 チーズ 大豆 大豆ミート 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	たんぱく質	29.1 g
	県産スモークチキンと豆のサラダ				脂質	25.1 g
	フルーツヨーグルト				食塩相当量	3.7 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。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。



令和6年度12月 学校給食予定献立（12月16日～12月24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		
16月	麦ご飯 牛乳 ぶりのみそ漬けフライ 切干大根の煮物 白菜のみそ汁	牛乳 さつま揚げ ぶりのみそ漬けフライ 凍り豆腐 わかめ みそ	麦ご飯 揚げ油 サラダ油 砂糖	切干大根 人参 干しいたけ いんげん ぶなしめじ 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	643 kcal 22.0 g 20.5 g 2.2 g
17火	● 1年2組リクエスト献立 ～体があたたかくなってパワーがでるメニュー～ ● 野菜たっぷりカレーうどん いなり餅 牛乳 りんご	牛乳 豚肉 いなり餅	ソフト麺 サラダ油 じゃがいも 片栗粉	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ にんにく 生姜 れんこん りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 kcal 16.3 g 16.6 g 2.7 g
18水	チキンガーリックピラフ 牛乳 人参とチーズのサラダ 冬のミネストローネ いちごのパンナコッタ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 大豆	ご飯 バター オリーブ油 いちごのパンナコッタ	人参 玉ねぎ ぶなしめじ パセリ にんにく ブロッコリー セロリ 大根 白菜 トマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 kcal 19.9 g 21.7 g 2.1 g
19木	麦ご飯 牛乳 しゅうまい パンサンスー 八宝菜	牛乳 しゅうまい ハム 錦糸卵 豚肉 えび いか	麦ご飯 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	682 kcal 27.9 g 22.4 g 1.9 g
20金	● 1年1組リクエスト献立 ～体があたたかくなるメニュー～ ● ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ かぼちゃとさつまいものサラダ 手作りすいとん汁	牛乳 鶏肉 ヨーグルト チーズ 豚肉 油揚げ みそ	ご飯 片栗粉 揚げ油 さつまいも マヨネーズ 薄力粉	生姜 にんにく かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう 人参 大根 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	776 kcal 25.5 g 26.7 g 2.2 g
23月	★ クリスマス献立 ★ チキンライス 牛乳 クリスマスシーザーサラダ コーンポタージュ 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 バター クルトン マヨネーズ セレクトケーキ	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 パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	774 kcal 23.7 g 30.5 g 3.0 g
24火	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	660 kcal
たんぱく質	25.0 g
脂質	22.3 g
食塩相当量	2.5 g

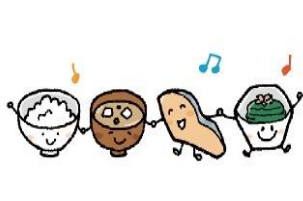
今年はかぜを
ひきま宣言！

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6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 ものになるもの	みどり 体の調子を整えるものになるもの	きいろ 熱や力を出す ものになるもの	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
2月	ゆかりごはん さわらの西京焼き ミモザサラダ ごまみそ汁		牛乳 さくら みそ たまご あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー コーン だいこん こまつな	ごはん さとう じゃがいも ごま	きのこ	E: 604 P: 24.9 F: 17.7	塩 2.6 g
3火	カレーうどん もち米蒸しだんご 筍わかめ和え		牛乳 とりこ ぶたにく たまご くきわかめ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし きゅうり	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 でんぶ	さかな	E: 752 P: 31.5 F: 23.4	塩 3.5 g
4水	【減塩メニューの日】 麦ごはん 厚焼きたまご 五目ビーフン炒め 小松菜汁		牛乳 たまご とりこ ぶたにく エビ イカ あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ ビーマン こまつな だいこん	むぎごはん ビーフン じゃがいも あぶら さとう	くだもの	E: 616 P: 26.1 F: 17.3	塩 2.0 g
5木	キャロットパン ツナキャセロール コールスローサラダ ポークビーンズ		牛乳 ツナ チーズ だいす だいふくめ ぶたにく きんときまめ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん コーン パセリ トマト	コッペパン さとう マカロニ あぶら こむぎこ バター じゃがいも	かいそう	E: 793 P: 32.6 F: 27.4	塩 2.4 g
6金	麦ごはん えだまめフリッター ごま和え 肉じゃが		牛乳 ぶたにく	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ しいたけ いんげん えだまめ	むぎごはん ごま さとう いとこんにゃく じゃがいも あぶら ち	たまご	E: 662 P: 22.3 F: 18.6	塩 2.0 g
9月	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 青菜のチーズ和え わかめ汁		牛乳 ぶたにく チーズ わかめ あつあげ みそ	しょうが たまねぎ パセリ こまつな キャベツ だいこん にんじん	むぎごはん さとう じゃがいも	きのこ	E: 567 P: 24.4 F: 14.7	塩 2.4 g
10火	タンメン パオス 中華和え		牛乳 ぶたにく あさり くらげ ベーコン	しょうが にんじん はくさい たまねぎ コーン たけのこ こまつな きくらげ きゅうり キャベツ	ちゅうかめん あぶら こむぎこ	だいす製品	E: 562 P: 26.4 F: 16.6	塩 3.2 g
11水	麦ごはん 鮭の塩焼き 五目きんぴら かきたま汁		牛乳 さけ とりこ とうふ さつまあげ たまご	にんじん ごぼう たけのこ れんこん こまつな	むぎごはん こんにゃく あぶら さとう でんぶ	きのこ	E: 608 P: 32.9 F: 16.1	塩 2.6 g
12木	丸パン スライスチーズ 白身魚フライ マカロニサラダ 野菜スープ		牛乳 たら チーズ ツナ ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり はくさい たまねぎ	まるパン あぶら マカロニ マヨネーズ じゃがいも	かいそう	E: 685 P: 29.3 F: 28.3	塩 2.4 g
13金	麦ごはん ポークカレー ヨーグルト ブロッコリーのごまサラダ		牛乳 ぶたにく だいす ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー もやし	むぎごはん あぶら じゃがいも バター ごま	さかな	E: 801 P: 30.3 F: 24.7	塩 2.1 g
16月	【5年3組 リクエスト献立】 豚キムチチャーハン はるさめサラダ たまごスープ いちごタルト		牛乳 ぶたにく たまご ベーコン わかめ なまクリーム	にんじん たけのこ はくさい ねぎ もやし きゅうり たまねぎ パセリ いちご	ごはん あぶら さとう はるさめ でんぶ こむぎこ	きのこ	E: 779 P: 27.8 F: 33.1	塩 2.9 g
17火	スバゲティナポリタン キャベツサラダ りんご		牛乳 ベーコン あさり チーズ	たまねぎ にんじん ビーマン トマト パセリ キャベツ ブロッコリー りんご	スバゲティ あぶら バター さとう	かいそう	E: 575 P: 21.7 F: 21.6	塩 2.3 g
18水	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 白菜汁		牛乳 とりこ みそ かまぼこ あぶらあげ	しょうが だいこん きゅうり レタス はくさい えのきたけ ねぎ	むぎごはん でんぶ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごま	くだもの	E: 683 P: 27.9 F: 18.4	塩 2.7 g
19木	【ひと30回カミ給食】 七穀ごはん イカの香味焼き 即席漬け けんちん汁 大豆きなこ		イカ ぶたにく とうふ あぶらあげ きなこ だいす	しょうが キャベツ だいこん きゅうり にんじん ごぼう しいたけ しめじ	ななこごはん じゃがいもこんにゃく あぶら でんぶ さとう	乳製品	E: 560 P: 24.2 F: 14.6	塩 2.3 g
20金	麦ごはん ハンバーグきのこソース ごぼうサラダ なめこ汁		牛乳 ぶたにく きゅうり たまご とうふ みそ	たまねぎ マッシュルーム ごぼう にんじん きゅうり キャベツ なめこ だいこん ねぎ	むぎごはん パンこ バター さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	くだもの	E: 699 P: 28.8 F: 22.1	塩 2.3 g
23月	【クリスマス行事食】 若菜ごはん とり肉のハーブ焼き ハムマリネ かぼちゃのみそ汁 クリスマスケーキ		牛乳 とりこ みそ ロースハム あぶらあげ	しょうが レタス きゅうり たまねぎ かぼちゃ にんじん だいこん	ごはん パンこ あぶら さとう こむぎこ	きのこ	E: 701 P: 28.3 F: 21.9	塩 2.8 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665kcal、たんぱく質27.5g、脂質21.0g、食塩2.5g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。

～今月の行事食～

16日(月) 5年3組 リクエスト献立
 19日(木) カミカミ給食
 23日(月) クリスマス献立

6年生 テーブルマナー給食
 9日(月) 6年1組
 10日(火) 6年3組
 11日(水) 6年2組

令和6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
2 月	<減塩メニューの日> 麦ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮 こまつなのおひたし いものこ汁	 牛乳 いわしのみぞれ煮 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 さといも	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	538 kcal 24.7 g 14.3 g 1.7 g
3 火	きつねうどん 牛乳 あぶらあげ煮 なめだけ入りおひたし	鶏肉 油揚げ 牛乳 味付け油揚げ	うどん(ワタメ) 砂糖	こまつな にんじん ねぎ ごぼう 干し椎茸 ほうれんそう もやし なめだけ	565 kcal 28.7 g 15.3 g 2.4 g
4 水	☆白河センター献立☆ 麦ごはん のりつくだ煮 牛乳 きのこのしのだ 和風サラダ やさいたっぷり とうにゅうとん汁	のり佃煮 牛乳 きのこ信田 豚肉 調製豆乳	麦ご飯 ごま油 砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ しめじ	557 kcal 22.7 g 15.1 g 2.3 g
5 木	ホットドック 牛乳 コールスローサラダ こまつなとえのきのスープ	フランクフルト 牛乳 ロースハム 豆腐	コッペパン 砂糖 マヨネーズ(全卵型)	キャベツ にんじん 玉ねぎ きゅうり とうもろこし こまつな えのきたけ	643 kcal 23.2 g 31.1 g 3.3 g
6 金	麦ごはん 牛乳 とりのからあげ だいこんサラダ きのこのみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐	麦ご飯 かたくり粉 植物油	しょうが にんにく だいこん きゅうり キャベツ にんじん しめじ えのきたけ ねぎ	577 kcal 24.6 g 15.1 g 2.1 g
9 月	麦ごはん 牛乳 チキンみそカツ かつお節 こまつなともやしのおかか和え はくさいのみそ汁	牛乳 チキンみそカツ かつお節 豆腐	麦ご飯 植物油	こまつな もやし にんじん はくさい ねぎ	534 kcal 23.5 g 13.9 g 1.7 g
10 火	しょうゆラーメン 牛乳 やきふた わかめとツナのサラダ	鶏肉 なると 牛乳 焼き豚 わかめ まぐろ缶詰	中華めん(ワタメ) 植物油 ごま油 砂糖	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	562 kcal 30.9 g 16.0 g 3.6 g
11 水	麦ご飯 牛乳 タラの塩こうじやき やさいのごま和え こんさいのごま汁 果物(ゆめオレンジ)	牛乳 タラの塩麴焼き 油揚げ	麦ご飯 ごま 砂糖 さといも	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ だいこん ごぼう ねぎ こまつな ゆめオレンジ	540 kcal 24.1 g 14.2 g 2.0 g
12 木	バイナンパン 牛乳 チキンナゲット フレンチサラダ 加-風味のコンソメスープ	牛乳 チキンナゲット ロースハム ウィンナー	バイナンパン 植物油 砂糖 じゃがいも	ドライフルーツ キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	593 kcal 23.4 g 22.2 g 2.5 g
13 金	ビーンズカレー 牛乳 海そうサラダ ヨーグルト	豚肉 牛乳 海藻サラダ わかめ ヨーグルト	麦ご飯 じゃがいも 植物油 ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	683 kcal 21.2 g 25.3 g 3.1 g
16 月	★6年生栄養教室★ 麦ごはん 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 豆腐	麦ご飯 はるさめ ごま油 砂糖 みかんゼリー	しょうが にんじん キャベツ きゅうり もやし ねぎ	581 kcal 27.7 g 14.4 g 2.2 g
17 火	加「ゲティス」リカ 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ	ウィンナー 牛乳	スパゲティ オリーブ油 バター 砂糖 薄力粉	にんじん 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく しょうが パセリ トマト ブロッコリー とうもろこし キャベツ	749 kcal 14.7 g 23.1 g 2.7 g
18 水	白坂風ソースカツ丼-郷土 牛乳 ゆでキャベツ わかめととうふのみそ汁	トンカツ 牛乳 わかめ 豆腐	麦ご飯 植物油 中さら糖 りんご ジュース	キャベツ にんじん ねぎ	586 kcal 21.3 g 17.3 g 2.7 g
19 木	★4年生リクエストメニュー★ ココアあげパン 牛乳 ポテトチップス グラタン のりとキャベツのサラダ コンソメスープ・プリン	牛乳 ポテトチップス グラタン ベーコン	ココア揚げパン 植物油 砂糖 じゃがいも プリン	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 干し椎茸 パセリ	676 kcal 19.8 g 23.9 g 2.7 g
20 金	☆冬至(とうじ)献立☆ 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き ほうれん草のおひたし かぼちゃ入りけんちん汁/冬至ゼリー	牛乳 サバ 豆腐	麦ご飯 植物油 冬至ゼリー	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ かぼちゃ ごぼう こんにゃく 干し椎茸	651 kcal 24.4 g 24.0 g 2.0 g
23 月	☆クリスマスメニュー☆ カレーピラフ 牛乳 もみの木ハンバーグ ビーンズサラダ コンソメスープ/クリスマスケーキ	牛乳 ハンバーグ 大豆 ロースハム チーズ ベーコン	唐揚げ 砂糖 ごま油 ごま クリスマスケーキ	にんじん きゅうり だいこん とうもろこし えだまめ 玉ねぎ こまつな パセリ	757 kcal 25.0 g 30.6 g 3.4 g

☆12月21日は「冬至(とうじ)」です☆

冬至は、1年のうちでもっとも昼の時間が短く夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人々の力が戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。今でも、冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。

【12月の児童(8～9歳)の栄養価平均 1人分・613kcal、たんぱく質23.8g、脂質19.7g、塩分2.5g】

※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。

※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。



こんだてひょう



今月の給食目標

寒さに負けないからだをつくる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献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	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献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量						
3 火	けんちんうどん 牛乳 枝豆フリッター 小松菜ともやしのおかか和	豚肉 豆腐 枝豆フリッター 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 ごまつな	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく はくさい もやし	570 kcal 26.4 g 15.8 g 2.8 g	16 月	麦ご飯 牛乳 いわしの梅煮 鶏肉 さつま揚げ 豆腐	麦ご飯 砂糖 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	611 kcal 27.1 g 16.1 g 2.1 g				
4 水	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き ほうれんそうのおひたし 豆腐のみそ汁	ベにぎけ 豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ご飯	植物油	ほうれんそう にんじん ごまつな	もやし ねぎ	522 kcal 26.0 g 12.3 g 2.5 g	17 火	焼きそば 牛乳 大根とツナのサラダ 一口いちごゼリー	豚肉 まぐろ缶詰	牛乳 わかめ	焼きそばめん 砂糖 一口ゼリー	植物油 ごま油	にんじん ピーマン	もやし キャベツ 玉ねぎ だいこん きゅうり	730 kcal 31.8 g 15.5 g 3.3 g
5 木	ココア揚げパン 牛乳 たれ付肉団子 大根サラダ 加-風味のコンソメスープ	肉団子 ロースハム ウィンナー	牛乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも	植物油	にんじん ほうれんそう	だいこん きゅうり キャベツ 玉ねぎ	532 kcal 19.7 g 20.5 g 2.1 g	18 水	麦ご飯 牛乳 チキンのマスタード焼き 和風サラダ わかめスープ	鶏肉 ロースハム ベーコン	牛乳 わかめ	麦ご飯 マカロニ		にんじん	キャベツ きゅうり だいこん 玉ねぎ	572 kcal 26.0 g 14.4 g 2.1 g
6 金	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 豚肉のネギソースがけ もやしと野菜のごま酢和え 凍み豆腐のみそ汁	豚肉 味付け油揚げ 凍り豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖	ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜	ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり だいこん	635 kcal 28.3 g 22.6 g 2.1 g	19 木	フルーツクリームサンド 牛乳 ほうれんそうサラダ マカロニスープ	ロースハム ベーコン	クリーム 牛乳	食パン マカロニ 甘みあっさりみ かん	マヨネーズ(全卵 型)	ほうれんそう にんじん パセリ	バナナ キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	648 kcal 19.0 g 35.9 g 2.8 g
9 月	麦ご飯 牛乳 キャベツメンチ コールスローサラダ ごまつなのみそ汁	キャベツメンチ ロースハム 豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	植物油 マヨネーズ(全卵 型)	にんじん ごまつな	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし ねぎ	677 kcal 22.2 g 23.4 g 2.1 g	20 金	★冬至献立★ 三色ご飯 牛乳 かぼちゃサラダ 貝だくさんみそ汁 冬至デザート	鶏肉 たまご えだまめ ロースハム 豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖 じゃがいも はちみつゆずゼ リー	植物油 マヨネーズ(全卵 型)	かぼちゃ にんじん ごまつな	玉ねぎ きゅうり しめじ だいこん ねぎ 干し椎茸	708 kcal 27.0 g 25.9 g 2.0 g
10 火	ワンタンめん 牛乳 ジャキジャキサラダ 果物(オレンジ)	豚肉 えだまめ	牛乳	中華めん(リフト) ワンタン 砂糖	植物油	にら にんじん	もやし ねぎ しょうが にんにく キャベツ れんこん きゅうり だいこん とうもろこし オレンジ	565 kcal 24.0 g 16.3 g 3.1 g	23 月	麦ご飯 牛乳 納豆 もやしのひき肉炒め 豚汁	納豆 豚肉 豆腐	牛乳	麦ご飯 かたくり粉 さといも	ごま油 植物油	にんじん にら	もやし ごぼう だいこん はくさい こんにゃく ねぎ	627 kcal 28.9 g 19.1 g 2.0 g
11 水	麦ご飯 ふりかけ(のりたま) 牛乳 はるまき キャベツのサラダ・	はるまき 豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	植物油	にんじん	キャベツ だいこん とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ しめじ はくさい ねぎ	663 kcal 18.8 g 22.4 g 2.2 g	24 火	☆クリスマスメニュー☆ スパゲティナポリタン 牛乳 星型ハンバーグ えだまめ 大豆 焼き豚 クリスマスケーキ(別)	ウィンナー ハンバーグ えだまめ 大豆 焼き豚	牛乳 チーズ	スパゲッティ 砂糖 クリスマスケー キ	オリーブ油 有塩バター 植物油 ごま油 ごま	にんじん ピーマン トマト缶詰	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん とうもろこし	853 kcal 33.2 g 35.6 g 2.7 g
12 木	☆白河センター献立☆ 黒糖パン 牛乳 鶏の香草焼き ごまつなサラダ ファイバースープ	鶏肉 まぐろ缶詰 ベーコン	牛乳 寒天	黒糖パン パン粉	オリーブ油 植物油	ごまつな にんじん	きゅうり キャベツ レモン かんぴょう しめじ	514 kcal 27.0 g 22.4 g 3.1 g	★12月21日は「冬至」です★ 冬至は、1年のうちでもっとも昼の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人々の力が戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。 今でも、冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。								
13 金	チキンカレー 牛乳 カントリーサラダ ヨーグルト	鶏肉 ロースハム	牛乳 ヨーグルト	麦ご飯 じゃがいも	植物油 有塩バター	にんじん	玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ だいこん	766 kcal 25.6 g 30.1 g 3.4 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。 ※ 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月の児童 (8～9歳) の栄養価平均	637 kcal 25.7 g 21.8 g 2.5 g



〔 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ご飯	○	豚肉のねぎ塩焼き ビーフン炒め わかめスープ	牛乳 豚肉 ベーコン わかめ 厚揚げ	麦ご飯 ごま油 ビーフン 油 ごま	ねぎ レモン こまつな にんじん キャベツ 干しいたけ えのき	605 kcal 26.4 g 21.3 g 2.0 g
3火	ワンタンメン	○	中華あえ フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 なんと 中華くらげ	中華めん ワンタン はるさめ ごま さとう 油 フルーツ杏仁	にんじん もやし はくさい チンゲン菜 メンマ きゅうり もやし	570 kcal 23.7 g 25.9 g 3.1 g
4水	麦ご飯	○	さばの生姜煮 おかかあえ 野菜たっぷり豆乳汁	牛乳 さば かつおぶし 豚肉 豆乳	麦ご飯 ごま油	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ しょうが こんにゃく	607 kcal 29.1 g 19.6 g 2.1 g
5木	<6-2リクエストメニュー> きなこ揚げパン	○	海藻サラダ ミネストローネ	牛乳 きなこ 海藻ミックス ベーコン 大豆	コッペパン さとう 油 ごま油 じゃがいも マカロニ オリーブ油	だいこん きゅうり にんじん とうもろこし キャベツ 玉ねぎ パセリ	587 kcal 22.3 g 25.6 g 2.4 g
6金	麦ご飯	○	ぎょうざ ホイコーロー トックススープ	牛乳 ぎょうざ 豚肉 わかめ 鶏肉	麦ご飯 油 ごま油 かたくり粉 トック ごま	キャベツ ビーマン にんじん だいこん ねぎ	652 kcal 25.2 g 20.7 g 2.2 g
9月	麦ご飯	○	鶏肉のからあげ ほうれん草のごまあえ 白菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 豆腐	麦ご飯 かたくり粉 油 ごま さとう ごま油	ほうれん草 もやし にんじん ねぎ はくさい	641 kcal 25.8 g 26.5 g 2.2 g
10火	白ごまタンタンうどん	○	水菜の三色あえ 果物(みかん)	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ	ソフトめん 油 ごま ごま油 さとう ごま	玉ねぎ にんじん キャベツ ビーマン ねぎ みずな もやし みかん	608 kcal 26.7 g 21.4 g 2.6 g
11水	<6-1リクエストメニュー> キムチチャーハン	○	もやしとほうれん草のナムル 中華スープ クリームだいく	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 豆腐	ご飯 ごま油 ごま さとう クリームだいく	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ はくさい もやし ほうれん草 チンゲン菜 きくらげ	554 kcal 20.4 g 17.0 g 2.5 g
12木	麦ご飯	○	鮭のマヨネーズ焼き かみかみあえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鮭 いか 豆腐 わかめ	麦ご飯 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	パセリ キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 たくあん	516 kcal 23.2 g 14.1 g 2.5 g
13金	キーマカレーライス	○	こんにゃくサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ツナ ヨーグルト	麦ご飯 油 じゃがいも さとう ごま油	にんじん 玉ねぎ だいこん きゅうり こんにゃく	685 kcal 24.1 g 21.1 g 2.8 g
16月	<減塩メニュー> 麦ご飯	○	ぶりの照り焼き 切り干し大根のカレー炒め きのこけんちん汁	牛乳 ぶり ウィンナー 豆腐	麦ご飯 さとう 油 さといも ごま油	だいこん こまつな にんじん ねぎ ごぼう 干しいたけ しめじ こんにゃく たもぎたけ	508 kcal 16.2 g 14.9 g 1.9 g
17火	麦ご飯	○	しゅうまい 春雨のあえ物 厚揚げの中華煮	牛乳 しゅうまい 厚揚げ 豚肉	麦ご飯 はるさめ ごま油 ごま さとう かたくり粉	にんじん はくさい きゅうり きくらげ たけのこ チンゲン菜 ねぎ	682 kcal 26.1 g 24.4 g 2.0 g
18水	麦ご飯	○	キャベツメンチカツ にんじんたらこ炒め なめこのみそ汁 ふくしまゼリー(りんご)	牛乳 キャベツメンチカツ たらこ 豆腐	麦ご飯 油 さとう ごま油 ふくしまゼリー(りんご)	にんじん しらたき なめこ だいこん こまつな ねぎ	605 kcal 21.1 g 17.6 g 2.6 g
19木	ピザトースト	○	フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 ベーコン チーズ ウィンナー	食パン 油	玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん こまつな とうもろこし	616 kcal 23.8 g 29.1 g 2.8 g
20金	<冬至メニュー> わかめご飯	○	かぼちゃコロッケ もやしのひき肉炒め 冬野菜たっぷり汁 はちみつゆずゼリー	牛乳 鶏肉 大豆ミート 豆腐 わかめ	麦ご飯 油 パン粉 じゃがいも マロニー かたくり粉 油 ごま油 さといも はちみつゆずゼリー	にんじん もやし にら ごぼう だいこん ねぎ かぼちゃ こんにゃく	624 kcal 21.1 g 17.9 g 2.8 g
23月	<クリスマスメニュー> ビーフストロガノフ	○	イタリアンサラダ クリスマスケーキ(チョコ)	牛乳 牛肉 生クリーム	麦ご飯 バター じゃがいも さとう 油 クリスマスケーキ	にんじん 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	735 kcal 20.7 g 30.9 g 2.4 g
24月	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。

※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。

～年末年始の行事食～

年末年始はクリスマスやお正月など、みんなで集まって食事をするが多くなります。昔の人の知恵が詰まった行事食を引き継いでいきたいですね。

年越しそば…そばは細く長いことから「長寿」の願いや、ほかの麺よりも切れやすいことから、「今年1年の災厄を切る」という願いが込められています。

おせち…季節の節目にあたる「節(せち)」の日を指す言葉です。平安時代に、正月は大事な節目の一つで、儀式をおこない特別な料理を神様にお供えしていました。やがて、おせち料理として浸透していきました。

もうすぐ冬休みですね。早寝早起きをこころがけ、規則正しい生活をしましょう。行事食も味わって、楽しい冬休みにしてくださいね！



〔 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ご飯	○	たら西京焼き 五目きんぴら 白菜のみそ汁 りんごのコンポート	牛乳 たら さつま揚げ 豆腐 わかめ	ご飯 さとう 油 ごま じゃがいも りんごのコンポート	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん はくさい	710 kcal 29.1 g 14.2 g 2.8 g
3火	ワンタンメン	○	ぎょうざ 小松菜のナムル	牛乳 なんと ぎょうざ	中華めん ごま油 さとう ごま ワンタン	にんじん もやし はくさい チンゲン菜 しょうが こまつな もやし	768 kcal 30.5 g 36.2 g 3.8 g
4水	ご飯	○	ミンチカツ ポテトサラダ きのこのみそ汁	牛乳 ミンチカツ チキンハム 厚揚げ	ご飯 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん ねぎ たもぎたけ しめじ 干しいたけ	802 kcal 22.6 g 31.2 g 3.2 g
5木	ご飯	○	上海バオズ ホイコーロー わかめスープ	牛乳 上海バオズ 豚肉 豆腐 わかめ 卵	ご飯 油 ごま油 かたくり粉	キャベツ ビーマン にんじん ほうれんそう	716 kcal 30.7 g 23.5 g 2.3 g
6金	＜3-1リクエストメニュー＞ ご飯	○	鶏とこんにゃくのごまみそ和え 野菜サラダ 豚汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	ご飯 かたくり粉 油 さとう ごま じゃがいも	しょうが とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	710 kcal 34.2 g 20.1 g 2.8 g
9月	ご飯	○	いわしの生姜煮 切り干し大根のカレー炒め 油揚げの味噌汁	牛乳 いわし ウィンナー 油揚げ	ご飯 さとう 油 じゃがいも	だいこん さやいんげん にんじん はくさい しょうが	744 kcal 25.2 g 18.3 g 2.6 g
10火	けんちんうどん	○	味噌きもちいなり おかかあえ	牛乳 豚肉 油揚げ かつおぶし	ソフト麺 さといも 油 ごま 味噌きもちいなり	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ こまつな もやし こんにゃく	784 kcal 32.8 g 19.6 g 3.4 g
11水	ご飯	○	春巻き ビーフン炒め 中華スープ	牛乳 春巻き ベーコン 卵	ご飯 ビーフン 油 ごま油 さとう かたくり粉	こまつな にんじん キャベツ ねぎ ほうれんそう しめじ	722 kcal 21.1 g 22.8 g 3.0 g
12木	＜3-2リクエストメニュー＞ ハニートースト	○	コーンサラダ ミネストローネ	牛乳 チーズ ベーコン	食パン はちみつ バター じゃがいも マカロニ オリーブ油	キャベツ にんじん とうもろこし ブロッコリー たまねぎ パセリ トマト	771 kcal 24.9 g 30.8 g 3.2 g
13金	キーマカレーライス	○	海藻サラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 わかめ	ご飯 油 りんごゼリー	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ	724 kcal 22.5 g 22.6 g 3.3 g
16月	ご飯	○	豆腐ハンバーグおろしソース ひじきサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ひじき 油揚げ わかめ 豆腐ハンバーグ	ご飯 ごま	だいこん にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	717 kcal 23.0 g 28.7 g 3.3 g
17火	＜減塩メニュー＞ ご飯	○	金山納豆 野菜のごま酢和え 肉じゃが	牛乳 納豆 豚肉	ご飯 さとう ごま油 ごま じゃがいも 車ふ 油	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ こんにゃく たまねぎ さやいんげん 干しいたけ	688 kcal 30.9 g 17.8 g 2.5 g
18水	ご飯	○	あじフライ 磯和え すいとん汁	牛乳 あじ のり 豚肉 油揚げ	ご飯 油 すいとん	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり だいこん ごぼう こまつな ねぎ	725 kcal 28.4 g 17.8 g 2.5 g
19木	コッペパン	○	県産ももジャム ポパイチーズオムレツ キャベツサラダ さつまいもシチュー	牛乳 チーズ オムレツ 鶏肉	コッペパン 油 さとう さつまいも ももジャム	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	780 kcal 30.0 g 25.1 g 3.0 g
20金	＜冬至メニュー＞ ご飯	○	かぼちゃコロッケ もやしのひき肉炒め 冬野菜たっぷり汁 はちみつゆずゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐	ご飯 油 マロニー かたくり粉 パン粉 ごま油 さといも 油 じゃがいも はちみつゆずゼリー	かぼちゃ にんじん もやし にら ごぼう だいこん ねぎ	721 kcal 23.8 g 19.6 g 3.2 g
23月	＜クリスマスメニュー＞ ハヤシライス	○	イタリアンサラダ クリスマスケーキ(チョコ)	牛乳 豚肉	ご飯 油 じゃがいも さとう クリスマスケーキ	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし ブロッコリー	769 kcal 24.1 g 25.1 g 2.6 g
24月	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。

※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。



月平均栄養価

741.0 kcal
27.1 g
23.3 g
3.0 g

～年末年始の行事食～

年末年始はクリスマスやお正月など、みんなで集まって食事をするが多くなります。昔の人の知恵が詰まった行事食を引き継いでいきたいですね。

年越しそば…そばは細く長いことから「長寿」の願いや、ほかの麺よりも切れやすいことから、「今年1年の災厄を切る」という願いが込められています。

おせち…季節の節目にあたる「節(せち)」の日を指す言葉です。平安時代に、正月は大事な節目の一つで、儀式をおこない特別な料理を神様にお供えていました。やがて、おせち料理として浸透していきました。

もうすぐ冬休みですね。早寝早起きをこころがけ、規則正しい生活をしましょう。行事食も味わって、楽しい冬休みにしてくださいね！



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。



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	ビビンバ丼	○	パンサンスー 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 にはら 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	559 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 にはら 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	○	さばのサササ焼き ごまあえ みそちゃんこ汁	牛乳 さばのサササ焼き 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 お麴(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	○	お星さまサラダ 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。



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	○	バオズ 小松菜のナムル	牛乳 豚肉 バオズ 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 にはら 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 にはら 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 にはら 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	○	さばのサササ焼き 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 ウィンナー 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	<せんにいたっぷり献立> 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 なんと 塩昆布	ソフト麺 もち かたくり粉 ごま	人参 干しいたけ 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 ウィンナー 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 ビーマン 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

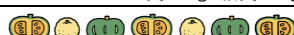
計17食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 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。