



# 12月 給食よていこんだてひょう



令和7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
1月	<減塩献立> 三色丼	○	ごま酢あえ さつま汁 みかん	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご 油揚げ	ごはん 油 さとう ごま ごま油 さつまいも	しょうが グリンピース もやし にんじん ピーマン ごぼう 大根 こんにやく ねぎ 干しいたけ みかん	641 kcal 26.4 g 18.0 g 1.9 g
2火	<かみかみ献立> ごはん	○	かつおのみそがらめ 豆のサラダ 大根のみそ汁	牛乳 かつお 鶏肉 大豆 油揚げ わかめ 煮干し	ごはん さとう ごま	キャベツ にんじん ブロッコリー 大根 ねぎ	567 kcal 26.9 g 15.6 g 2.0 g
3水	ごはん	○	鶏肉のみそマヨ焼き ビーフン炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 ベーコン 厚揚げ 煮干し	ごはん ごま ビーフン 油 さとう ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ もやし にんじん 白菜 ねぎ	591 kcal 23.4 g 20.7 g 2.1 g
4木	タンメン	○	ギョウザ 中華サラダ	牛乳 ギョウザ 中華くらげ 豚肉	中華めん 油 ごま油 マロニー ごま さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ メンマ きゅうり	575 kcal 23.8 g 18.1 g 3.1 g
5金	わかめごはん	○	厚焼きたまご おかかあえ いもだんご汁	牛乳 厚焼きたまご かつお節 豚肉	わかめごはん ごま 油 いももち	ほうれん草 にんじん もやし 白菜 大根 しめじ	598 kcal 21.9 g 19.3 g 2.7 g
8月	ごはん	○	鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 鮭 ひじき 大豆 豚肉 豆腐	ごはん 油 さとう さといも	にんじん ごぼう いんげん こんにやく 大根 ねぎ	556 kcal 26.6 g 16.8 g 2.2 g
9火	<セルフサンドパン> せわれコッペパン	○	コロッケ ツナサラダ マカロニスープ	牛乳 ツナ ウインナー	コッペパン コロッケ 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ コーン	663 kcal 21.5 g 30.2 g 2.2 g
10水	ごはん	○	シュウマイ ホイコーロー もずくスープ	牛乳 シュウマイ 豚肉 もずく なると	ごはん さとう ごま油 かたくり粉 じゃがいも	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ えのき	584 kcal 22.9 g 17.9 g 2.2 g
11木	親子かきたまうどん	○	アジフリッター いそあえ	牛乳 鶏肉 アジフリッター たまご 油揚げ なると のり	ソフトめん かたくり粉 油	にんじん 干しいたけ ごぼう ねぎ 小松菜 もやし	609 kcal 28.4 g 21.1 g 2.7 g
12金	ハヤシライス	○	かいそうサラダ りんご	牛乳 豚肉 わかめ こんぶ	ごはん 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 大根 コーン こんにやく りんご	649 kcal 18.8 g 21.5 g 2.9 g
15月	ごはん	○	ヤンニウムチキン 大根サラダ トックスープ	牛乳 鶏肉 わかめ たまご	ごはん かたくり粉 油 さとう ごま ごま油 トック	しょうが ねぎ 大根 小松菜 にんじん コーン 干しいたけ	634 kcal 24.5 g 18.6 g 2.5 g
16火	<せんいたっぷり献立> 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 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	593 kcal 26.3 g 19.0 g 1.9 g
17水	ごはん	○	かじきカツ 切り昆布の炒め煮 のっぺい汁	牛乳 かじきカツ 豚肉 こんぶ さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	ごはん 油 さとう さといも かたくり粉	にんじん たけのこ しらたき 干しいたけ 大根 ねぎ	612 kcal 28.4 g 16.6 g 2.2 g
18木	スパゲティミートソース	○	イタリアンサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	スパゲティ バター さとう	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり コーン	660 kcal 28.8 g 18.5 g 2.3 g
19金	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 おふ さとう	大根 きゅうり にんじん こんにやく 白菜 ねぎ 干しいたけ えのき	565 kcal 27.5 g 14.2 g 2.2 g
22月	<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 はちみつゆずゼリー	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 油 さとう はちみつゆずゼリー	切り干し大根 にんじん 干しいたけ こんにやく いんげん 白菜 小松菜 えのき	596 kcal 17.9 g 16.1 g 2.1 g
23火	<クリスマスにちなんだ献立> コッペパン いちごミックスジャム	○	チーズインハンバーグ グリーンサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ(チョコ・ストロベリー)	牛乳 チーズインハンバーグ ウインナー ※どちらか選びます。	コッペパン じゃがいも クリスマスケーキ	キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ パセリ	652 kcal 23.3 g 25.5 g 2.4 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609kcal たんぱく質24.5g 脂質19.3g 食塩相当量2.3g



## ～冬至(とうじ)とかぜの予防～



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。昔の人々は、この日を境に太陽の力が最も弱くなると考え、一時は不安を感じつつも、「この日乗り越えれば、再び日が長くなり、太陽が生まれ変わる」として、お祝いをする風習が生まれました。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。今年の冬至は12月22日(月)です。給食でも冬至にちなんだ献立を実施します。