



令和3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
1 水	ビビンバ 牛乳 ナムル わかめスープ 果物(りんご)	豚肉 ベーコン 牛乳 わかめ	精白米 精麦 三温糖 大豆油 ごま油	青ピーマン にんじん ほうれん そう たけのこ しょうが もやし にんにく 玉葱 りんご	649 Kcal 24.9 g 22.9 g 1.7 g
2 木	フルーツのりごパン 牛乳 野菜ミックス肉団子 野菜サラダ シチュー	野菜ミックス肉団子 鶏肉 牛乳 わかめ ベシヤメルルウCaFe	コッペパン ドライアップル じゃがいも 大豆油 無塩バター	にんじん ブロッコリー パセリ キャベツ だいこん 玉葱 とうも ろこし	846 Kcal 31.9 g 31 g 3.4 g
3 金	麦ご飯 牛乳 6年生メニュー① ちくわの磯辺揚げ 大根サラダ あさりのみそ汁 かみかみにぼし	焼き竹輪 ロースハム あさり 木綿豆腐 牛乳 あおのり わかめ 煮干	精白米 精麦 薄力粉 天ぷら粉 三温糖 大豆油	にんじん だいこん きゅうり キャベツ ねぎ	593 Kcal 22.5 g 15.5 g 2.2 g
6 月	《減塩メニューの日》 6年生メニュー② 麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き シャキシャキサラダ けんちん汁	へにぎげ 木綿豆腐 牛乳	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも 大豆油	にんじん キャベツ れんこん きゅうり だいこん とうもろこ し ねぎ ごぼう こんにゃく	579 Kcal 26.8 g 13.3 g 1.5 g
7 火	焼きそば 牛乳 アツカツとソースのサラダ おさつスティック	豚肉 牛乳	焼きそばめん なたね油	にんじん 青ピーマン ブロッコ リー もやし キャベツ 玉葱 と うもろこし	756 Kcal 31.1 g 18.6 g 2 g
8 水	白坂風ソースカツ丼 牛乳 小松菜ともやしのおひたし わかめと豆腐のみそ汁	豚ロースカツ たまご かつお節 油揚げ 木綿豆腐 牛乳 わかめ	精白米 精麦 大豆油 りんごジュース	こまつな にんじん キャベツ もやし 玉葱	735 Kcal 30.3 g 25.1 g 2.8 g
9 木	食パン(2枚) 牛乳 マヨネーズ(全卵型) ポテトチップス ごぼうサラダ コンソメスープ	ポテトチップス ベーコン 牛乳	食パン マヨネーズ(全卵型)	にんじん こまつな パセリ ごぼ う きゅうり キャベツ 玉葱 と うもろこし	844 Kcal 24.1 g 37.2 g 2.8 g
10 金	麦ご飯 牛乳 ささみチーズフライ キャベツのサラダ こまつなのみそ汁	ささみチーズフライ ロースハム 油揚げ 牛乳	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも 大豆油	にんじん こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱	668 Kcal 31.2 g 18.9 g 2.1 g
13 月	麦ご飯 牛乳 6年生メニュー③ さばの味噌煮 れんこんのきんぴら じゃが芋のみそ汁 果物(みかん)	さばのみそ煮 さつま揚げ 木綿豆腐 牛乳	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも ごま 大豆油	にんじん こまつな れんこん た けのこ ごぼう ねぎ みかん こ んにゃく	699 Kcal 27.6 g 18.8 g 2.4 g
14 火	★2年生リクエストメニュー★ みそラーメン 牛乳 焼きそば マカロニサラダ ラムネゼリー	豚肉 ロースハム 牛乳	中華めん(リクエスト) マカロニ ごま マヨネーズ(全卵型) ゼリー	にんじん しょうが もやし キャベツ ねぎ きくらげ 玉葱 きゅうり とうもろこし	815 Kcal 32.1 g 28.2 g 3.2 g
15 水	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 春雨サラダ きのこのみそ汁	鶏肉 ロースハム 木綿豆腐 牛乳	精白米 精麦 かたくり粉 薄力粉 はるさめ 三温糖 大豆油 ごま	にんじん しょうが キャベツ きゅうり もやし えのきだけ た もぎだけ ぶなしめじ ねぎ	611 Kcal 26.4 g 17 g 1.7 g
16 木	麦ご飯 牛乳 チキンバーグステーキ こまつなのおひたし 白菜と油揚げのみそ汁	チキンバーグステーキ 油揚げ 牛乳	精白米 精麦 じゃがいも	こまつな にんじん しょうが も やし はくさい ねぎ	552 Kcal 25.2 g 13.4 g 1.6 g
17 金	ビーンスカレー 牛乳 海そうサラダ フルーツ杏仁	豚肉 牛乳 わかめ	精白米 精麦 じゃがいも 三温糖 杏仁豆腐 なたね油 ごま油 甘みあさりみかん・パイナップル	にんじん 玉葱 にんにく キャベ ツ とうもろこし パナナ	781 Kcal 23.1 g 24 g 3.6 g
20 月	★ふくしま健康応援メニュー★ 麦ご飯 牛乳 豚のみそ焼き ほうれん草のごま和え 大根まめ入り豚汁	豚のみそ焼き 牛乳	精白米 精麦 三温糖 大豆油 ごま	ほうれん草 にんじん もやし だいこん ごぼう こんにゃく ね ぎ	649 Kcal 30.7 g 20.6 g 1.8 g
21 火	パン(2枚) 牛乳 ブロッコリーサラダ はちみつゆずゼリー	ウィンナー 牛乳	スパゲティ オリーブ油 無塩バター	にんじん 青ピーマン トマト 缶 詰(ダイス) ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) にん じんにく(りん茎) しょうが セロ リ とうもろこし(生・冷凍)	736 Kcal 13 g 21.3 g 3.5 g
22 水	★冬至給食★ 麦ご飯 牛乳 さけの西京焼き 筑前煮 かぼちゃのいとこ煮	鶏肉 牛乳	精白米 精麦 さといも 上白糖 つぶあん	にんじん いんげん かぼちゃ た けのこ れんこん ごぼう 干し椎 茸 こんにゃく だいこん	742 Kcal 31 g 16.8 g 1.7 g
23 木	★クリスマスメニュー★ 丸パン 牛乳 もみの木ハンバーグ ポテトサラダ ABCマカロニス クリスマスケーキ(別外)	ロースハム ベーコン 牛乳	丸パン じゃがいも マカロニ クリスマスケーキ マヨネーズ(全卵型)	にんじん こまつな パセリ 玉葱 きゅうり とうもろこし	873 Kcal 28.8 g 36 g 3.1 g
★12/20は「ふくしま健康応援メニュー」を取り入れた献立です★ 「ふくしま健康応援メニュー」は、地場産物の活用を図るために、県内で流通量 の多い旬の野菜を使ったレシピを福島県食育応援企業が考案したものです。 今回は、キューピー(株)が考案した「大根まめ入り豚汁」です。具沢山の豚汁 にミックスビーンズを加え、様々な食感を楽しめる栄養豊富な一品です。		《大根まめ入り豚汁(4人分)》 豚こま肉 60g 大根 100g ごぼう・にんじん・こんにゃく 各50g ミックスビーンズ 50g サラダ油 6g 合わせみそ 30g 顆粒だし 1g 万能ねぎ 10g		(作り方) ①豚肉は3~4cm幅にカットする。 ②ごぼうは、縦半分になり斜め薄切りにする。 にんじん、大根はいちょう切り、こんにゃく は短冊切りにする。 ③鍋にサラダ油を温め、①、②、ミックスビー ンズの順に加えて炒める。 ④水560ccとだしを加え柔らかくなるまで煮る。 ⑤味噌を溶き入れ、器に盛り、斜め薄切りにし た万能ねぎをトッピングする。	
【12月の児童(8~9歳)の栄養価平均】 ・エネルギー713Kcal・タンパク質27.1g・脂質22.3g・塩分2.4g					