

# 令和5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 金	授業参観のため おべんとう				
4 月	白坂風ソースカツ丼-郷土 牛乳 こまつなともやしのおひたし わかめとうふのみそ汁	ローストンカツ 牛乳 わかめ 油揚げ 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 中さら糖 こま りんごジュース	キャベツ,こまつな,もやし,にんじ ん,ねぎ	597 kcal 23.1 g 19.2 g 3.1 g
5 火	きつねうどん 牛乳 のりとキャベツのサラダ	鶏肉 味付け油揚げ 牛乳	うどん(ワケメ) 上白糖 植物油	こまつな,にんじん,ねぎ,ごぼう, キャベツ,きゅうり,とうもろこし	554 kcal 26.6 g 13.9 g 2.3 g
6 水	むぎごはん 牛乳 とりのからあげ 大根サラダ きのこのみそ汁・ガリガリ君(ワケ)	牛乳 鶏肉 ロースハム 木綿豆腐	麦ご飯 かたくり粉 植物油 三温糖 ガリガリ君ソーダ	しょうが,だいこん,きゅうり,キャベ ツ,にんじん,ほんしめじ,えのきた け,干し椎茸,ねぎ	591 kcal 25.1 g 18.4 g 2.0 g
7 木	★3年生リクエストメニュー★ きなこあげパン 牛乳 ポテトカップグラタン アメリカンサラダ 野菜スープ	きな粉 牛乳 ポテトカップグラタン ロースハム ベーコン	きなこ揚げパン 植物油 三温糖 クルトン 植物油 上白糖 じゃがいも	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうも ろこし,玉葱,こまつな,干し椎茸,パ セリ	672 kcal 23.5 g 25.2 g 2.3 g
8 金	★6年生栄養教室★ むぎごはん 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 木綿豆腐	麦ご飯 はるさめ こま 三温糖 植物油	しょうが,にんじん,キャベツ,きゅう り,もやし,ねぎ	583 kcal 27.9 g 14.6 g 2.0 g
11 月	★ふくしま健康応援メニュー★ むぎごはん 牛乳 きのこのしのだ(ゆづき) いそ和え 野菜たっぷり豆乳汁	牛乳 豚肉 木綿豆腐 豆乳	麦ご飯 じゃがいも ごま油	ほうれんそう,もやし,にんじん,ごぼ う,だいこん,はくさい,こんにゃく, ねぎ	567 kcal 24.6 g 18.0 g 2.1 g
12 火	しょうゆラーメン 牛乳 しゅうまい わかめとツナの和えもの	鶏肉 なたと 牛乳 しゅうまい わかめ まぐろ缶詰	中華めん(ワケメ) 植物油 ごま油 三温糖	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	531 kcal 26.4 g 13.9 g 3.3 g
13 水	★6年生栄養教室★ わかめごはん 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え とん汁・果物(オレンジ)	牛乳 さばのみそ煮 豚肉 木綿豆腐	わかめご飯 植物油 じゃがいも	ほうれんそう,もやし,にんじん,ごぼ う,だいこん,こんにゃく,ねぎ,干し 椎茸,バレンシアオレンジ	657 kcal 27.2 g 17.4 g 2.8 g
14 木	ドライフルーツパン 牛乳 チキンナゲット フレンチサラダ コンソープ	牛乳 チキンナゲット ロースハム ベーコン	ドライフルーツパン 植物油 三温糖 じゃがいも	ドライフルーツ,キャベツ,きゅうり, 玉葱,にんじん,とうもろこし,パセリ	645 kcal 24.2 g 23.7 g 3.1 g
15 金	ビーンズカレー 牛乳 海そうサラダ	豚肉 牛乳 わかめ ロースハム	麦ご飯 じゃがいも 植物油 ごま油 三温糖	玉葱,にんじん,にんにく,キャベツ, きゅうり,とうもろこし	622 kcal 20.7 g 20.8 g 2.5 g
18 月	<減塩メニューの日> むぎごはん 牛乳 チキンみそカツ こまつなとごぼうのおかか和え はくさいのみそ汁	牛乳 チキンみそカツ かつお節 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 こま じゃがいも	ごぼう,こまつな,もやし,にんじん, はくさい,ねぎ	562 kcal 24.5 g 15.3 g 1.8 g
19 火	アゲティボリ 牛乳 アツシとコソのサラダ ヨーグルト	ウィンナー 牛乳 ヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 無塩バター 上白糖 薄力粉	にんじん,玉葱,青ピーマン,マッシュ ルーム(水煮),にんにく,しょうが,パ セリ,セロリ,トマト缶詰,プロック リ,とうもろこし,キャベツ	734 kcal 16.5 g 20.2 g 3.1 g
20 水	★冬至献立★ むぎごはん 牛乳 さばのしおやき けんちん汁 かぼちゃのいとこ煮	牛乳 さばの塩焼き 木綿豆腐 つぶあん	麦ご飯 さといも 上白糖	だいこん,にんじん,ねぎ,ごぼう,は くさい,こんにゃく,かぼちゃ	661 kcal 22.9 g 20.4 g 1.8 g
21 木	★クリスマスメニュー★ カレーピラフ 牛乳 ほしがたハンバーグ ビーンズサラダ コンソメスープ・クリスマスケーキ	牛乳 大豆 星型ハンバーグ 焼き豚 チーズ ベーコン	カレーピラフ 三温糖 植物油 ごま油 こま	にんじん,きゅうり,だいこん,とうも ろこし,えだまめ,玉葱,こまつな,干 し椎茸,パセリ	675 kcal 23.6 g 28.8 g 3.6 g
22 金	第二学期終業式のため給食なし				
★20日の「野菜たっぷり豆乳豚汁」は、福島県食育応援企業のキッコーマンが考案した、「ふくしま健康応援メニュー」です。仕上げに豆乳を加えることで、風味豊かな味わいの豚汁です。県では、ふくしま「食の基本」として、「主食・主菜・副菜のそろった食事+美味しく減塩」を推進しています。ご家庭でも、ぜひ、作ってみてください！				12月の児童(8~9歳)の 栄養価平均	615 kcal 24.0 g 19.3 g 2.6 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。

## 野菜たっぷり豆乳豚汁レシピ

【材料(4人分)】・大根70g・にんじん50g・ごぼう40g・こんにゃく1/4枚・白菜60g・ねぎ1/2本・ごま油 大さじ1・豚こま肉 100g

(A)だし 適量 水 200cc (B)豆乳400cc みそ大さじ1/2

【作り方】①大根、にんじんはちょう切りにする。ごぼうはささがきにして水にさらし、水気を切る。白菜はざく切り、こんにゃくは短冊切り、ねぎは 斜め切りにする。

②鍋にごま油を入れて熱し、豚肉を炒め、色が変わったたら、大根、にんじん、ごぼう、こんにゃくの順に炒める。

③(A)と白菜を加えて5分ほど煮る。具材が柔らかくなったたら、(B)とねぎを加えて沸騰直前まで煮る。