



# 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・<br>血や肉になる             |                 | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる       |                       | 緑の仲間・<br>体の調子を整える      |   | 1献立 -<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         | 日  | 献立名  | 赤の仲間・<br>血や肉になる                     |            | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる                   |                                    | 緑の仲間・<br>体の調子を整える                  |   | 1献立 -<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|---------|--|-----------------------------|-----------------|-------------------------|-----------------------|------------------------|---|---------------------------------------|--|--|-------------------------------------|------------|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---|---------------------------------------|
|         |  |                             |                 |                         |                       |                        |   |                                       |  |  |                                     |            |                                     |                                    |                                    |   |                                       |
| 3<br>火  | けんちんうどん<br>牛乳<br>枝豆フリッター<br>小松菜ともやしのおかか和                       | 豚肉<br>豆腐<br>枝豆フリッター<br>かつお節 | 牛乳              | うどん(リフト)<br>さといも        | 植物油<br>ごま             | にんじん<br>ごまつな           | だいこん<br>ねぎ<br>こんにゃく<br>はくさい<br>もやし  | 570 kcal<br>26.4 g<br>15.8 g<br>2.8 g | 16<br>月  | 麦ご飯<br>牛乳<br>いわしの梅煮<br>鶏肉<br>さつま揚げ<br>豆腐<br>れんこんのきんぴら<br>なめこのみそ汁             | いわしの梅煮<br>牛乳                        | 麦ご飯<br>砂糖  | ごま<br>植物油                           | にんじん                               | れんこん<br>こんにゃく<br>なめこ<br>はくさい<br>ねぎ | 611 kcal<br>27.1 g<br>16.1 g<br>2.1 g         |                                       |
| 4<br>水  | 麦ご飯<br>牛乳<br>鮭の塩焼き<br>ほうれんそうのおひたし<br>豆腐のみそ汁                    | へにぎげ<br>豆腐                  | 牛乳<br>わかめ<br>煮干 | 麦ご飯                     | 植物油                   | ほうれんそう<br>にんじん<br>ごまつな | もやし<br>ねぎ   | 522 kcal<br>26.0 g<br>12.3 g<br>2.5 g | 17<br>火  | 焼きそば<br>牛乳<br>大根とツナのサラダ<br>一口いちごゼリー  | 豚肉<br>まぐろ缶詰                         | 牛乳<br>わかめ  | 焼きそばめん<br>砂糖<br>一口ゼリー               | 植物油<br>ごま油                         | にんじん<br>ピーマン                       | もやし<br>キャベツ<br>玉ねぎ<br>だいこん<br>きゅうり            | 730 kcal<br>31.8 g<br>15.5 g<br>3.3 g |
| 5<br>木  | ココア揚げパン<br>牛乳<br>だれ付肉団子<br>大根サラダ<br>加-風味のコンソメスープ               | 肉団子<br>ロースハム<br>ウィンナー       | 牛乳              | コッペパン<br>砂糖<br>じゃがいも    | 植物油                   | にんじん<br>ほうれんそう         | だいこん<br>きゅうり<br>キャベツ<br>玉ねぎ   | 532 kcal<br>19.7 g<br>20.5 g<br>2.1 g | 18<br>水  | 麦ご飯<br>牛乳<br>チキンのマスタード焼き<br>和風サラダ<br>わかめスープ                                  | 鶏肉<br>ロースハム<br>ベーコン                 | 牛乳<br>わかめ  | 麦ご飯<br>マカロニ                         |                                    | にんじん                               | キャベツ<br>きゅうり<br>だいこん<br>玉ねぎ                   | 572 kcal<br>26.0 g<br>14.4 g<br>2.1 g |
| 6<br>金  | <減塩メニューの日><br>麦ご飯 牛乳<br>豚肉のネギソースがけ<br>もやしと野菜のごま酢和え<br>凍り豆腐のみそ汁 | 豚肉<br>味付け油揚げ<br>凍り豆腐        | 牛乳              | 麦ご飯<br>砂糖               | ごま油<br>ごま             | にんじん<br>チンゲン菜          | ねぎしょうが<br>にんにく<br>もやし<br>きゅうり<br>だいこん                                       | 635 kcal<br>28.3 g<br>22.6 g<br>2.1 g | 19<br>木  | フルーツクリームサンド<br>牛乳<br>ほうれんそうサラダ<br>マカロニスープ                                    | ロースハム<br>ベーコン                       | クリーム<br>牛乳 | 食パン<br>マカロニ<br>甘みあっさりみ<br>かん        | マヨネーズ(全卵<br>型)                     | ほうれんそう<br>にんじん<br>パセリ              | バナナ<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>玉ねぎ                  | 648 kcal<br>19.0 g<br>35.9 g<br>2.8 g |
| 9<br>月  | 麦ご飯<br>牛乳<br>キャベツメンチ<br>コールスローサラダ<br>ごまつなのみそ汁                  | キャベツメンチ<br>ロースハム<br>豆腐      | 牛乳<br>わかめ<br>煮干 | 麦ご飯<br>砂糖<br>じゃがいも      | 植物油<br>マヨネーズ(全卵<br>型) | にんじん<br>ごまつな           | キャベツ<br>玉ねぎ<br>とうもろこし<br>ねぎ   | 677 kcal<br>22.2 g<br>23.4 g<br>2.1 g | 20<br>金  | ★冬至献立★<br>三色ご飯 牛乳<br>かぼちゃサラダ<br>貝だくさんみそ汁<br>冬至デザート                           | 鶏肉<br>たまご<br>えだまめ<br>ロースハム<br>豆腐    | 牛乳         | 麦ご飯<br>砂糖<br>じゃがいも<br>はちみつゆずゼ<br>リー | 植物油<br>マヨネーズ(全卵<br>型)              | かぼちゃ<br>にんじん<br>ごまつな               | 玉ねぎ<br>きゅうり<br>しめじ<br>だいこん<br>ねぎ<br>干し椎茸      | 708 kcal<br>27.0 g<br>25.9 g<br>2.0 g |
| 10<br>火 | ワンタンめん<br>牛乳<br>ジャキジャキサラダ<br>果物(オレンジ)                          | 豚肉<br>えだまめ                  | 牛乳              | 中華めん(リフト)<br>ワンタン<br>砂糖 | 植物油                   | にら<br>にんじん             | もやし<br>ねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>キャベツ<br>れんこん<br>きゅうり<br>だいこん<br>とうもろこし<br>オレンジ | 565 kcal<br>24.0 g<br>16.3 g<br>3.1 g | 23<br>月  | 麦ご飯<br>牛乳<br>納豆<br>もやしのひき肉炒め<br>豚汁   | 納豆<br>豚肉<br>豆腐                      | 牛乳         | 麦ご飯<br>かたくり粉<br>さといも                | ごま油<br>植物油                         | にんじん<br>にら                         | もやし<br>ごぼう<br>だいこん<br>はくさい<br>こんにゃく<br>ねぎ     | 627 kcal<br>28.9 g<br>19.1 g<br>2.0 g |
| 11<br>水 | 麦ご飯<br>ぶりかけ(のりたま)<br>牛乳<br>はるまき<br>キャベツのサラダ                    | はるまき<br>豆腐                  | 牛乳              | 麦ご飯<br>砂糖<br>じゃがいも      | 植物油                   | にんじん                   | キャベツ<br>だいこん<br>とうもろこし<br>玉ねぎ<br>えのきたけ<br>しめじ<br>はくさい<br>ねぎ                 | 663 kcal<br>18.8 g<br>22.4 g<br>2.2 g | 24<br>火  | ☆クリスマスメニュー☆<br>スパゲティナポリタン 牛乳<br>星型ハンバーグ<br>えだまめ<br>大豆<br>焼き豚<br>クリスマスケーキ(他欠) | ウィンナー<br>ハンバーグ<br>えだまめ<br>大豆<br>焼き豚 | 牛乳<br>チーズ  | スパゲティ<br>砂糖<br>クリスマスケー<br>キ         | オリーブ油<br>有塩バター<br>植物油<br>ごま油<br>ごま | にんじん<br>ピーマン<br>トマト缶詰              | 玉ねぎ<br>にんにく<br>しょうが<br>きゅうり<br>だいこん<br>とうもろこし | 853 kcal<br>33.2 g<br>35.6 g<br>2.7 g |
| 12<br>木 | ☆白河センター献立☆<br>黒糖パン 牛乳<br>鶏の香草焼き<br>ごまつなサラダ<br>ファイバースープ         | 鶏肉<br>まぐろ缶詰<br>ベーコン         | 牛乳<br>寒天        | 黒糖パン<br>パン粉             | オリーブ油<br>植物油          | ごまつな<br>にんじん           | きゅうり<br>キャベツ<br>レモン<br>かんぼう<br>しめじ  | 514 kcal<br>27.0 g<br>22.4 g<br>3.1 g | ★12月21日は「冬至」です★<br>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<br>金 | チキンカレー<br>牛乳<br>カントリーサラダ<br>ヨーグルト                              | 鶏肉<br>ロースハム                 | 牛乳<br>ヨーグルト     | 麦ご飯<br>じゃがいも            | 植物油<br>有塩バター          | にんじん                   | 玉ねぎ<br>にんにく<br>きゅうり<br>キャベツ<br>だいこん   | 766 kcal<br>25.6 g<br>30.1 g<br>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。<br>検査結果は市のホームページに掲載しています。<br>※ 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<br>(8~9歳)<br>の栄養師平均                    | 637 kcal<br>25.7 g<br>21.8 g<br>2.5 g |