

# 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 なめたけ入りおひたし	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 なめたけ	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 きのこの信田 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 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 やきぶた 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	パンパン 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	パンパン 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「ゲイ」杯「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 わかめととうろのみそ汁	トンカツ 牛乳 わかめ 豆腐	麦ご飯 植物油 中ざら糖 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 鶏肉 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。