

12月学校給食献立予定表

令和6年12月

白河市立白河第二小学校

日 曜	献立名	あか 血や肉など体をつくる ものになるもの	みどり 体の調子を整えるものになるもの	きいろ 熱や力を出す ものになるもの	家で食べ てほしい 食品	栄養価	
						エネルギー たんぱく質 脂質	食塩
2月	ゆかりごはん さわらの西京焼き ミモザサラダ ごまみそ汁	牛乳 さわら みそ たまご あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん フロッコリー コーン だいこん こまつな	ごはん さとう じゃがいも ごま	きのこ	E: 604 P: 24.9 F: 17.7	塩 2.6 g
3火	カレーうどん もち米蒸したんご 筍わかめ和え	牛乳 とりにく ぶたにく たまご くきわかめ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし きゅうり	ソフトめん ごま じゃがいも あぶら さとう もちごめ パンこ でんぷん	さかな	E: 752 P: 31.5 F: 23.4	塩 3.5 g
4水	【減塩メニューの日】 麦ごはん 厚焼きたまご 五目ビーフン炒め 小松菜汁	牛乳 たまご とりにく ぶたにく エビ イカ あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ ビーマン こまつな だいこん	むぎごはん ビーフン じゃがいも あぶら さとう	くだもの	E: 616 P: 26.1 F: 17.3	塩 2.0 g
5木	キャロットパン ツナキャセロール コールスローサラダ ポークビーンズ	牛乳 ツナ チーズ だいす だいふくまめ ぶたにく きんときまめ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん コーン パセリ トマト	コッパパン さとう マカロニ あぶら こむぎこ パター じゃがいも	かいそう	E: 793 P: 32.6 F: 27.4	塩 2.4 g
6金	麦ごはん えだまめフリッター ごま和え 肉じゃが	牛乳 ぶたにく	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ しいたけ いんげん えだまめ	むぎごはん さとう さとう いとこんにやく じゃがいも あぶら ち	たまご	E: 662 P: 22.3 F: 18.6	塩 2.0 g
9月	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 青菜のチーズ和え わかめ汁	牛乳 ぶたにく チーズ わかめ あつあげ みそ	しょうが たまねぎ パセリ こまつな キャベツ だいこん にんじん	むぎごはん さとう じゃがいも	きのこ	E: 567 P: 24.4 F: 14.7	塩 2.4 g
10火	タンメン バオズ 中華和え	牛乳 ぶたにく あさり くらげ ベーコン	しょうが にんじん はくさい たまねぎ コーン たけのこ こまつな きくらげ きゅうり キャベツ	ちゅうかめん あぶら こむぎこ	だいす製品	E: 562 P: 26.4 F: 16.6	塩 3.2 g
11水	麦ごはん 鮭の塩焼き 五目きんぴら かきたま汁	牛乳 さけ とりにく とうふ さつまあげ たまご	にんじん ごぼう たけのこ れんこん こまつな	むぎごはん こんにやく あぶら さとう でんぷん	きのこ	E: 608 P: 32.9 F: 16.1	塩 2.6 g
12木	丸パン スライスチーズ 白身魚フライ マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳 たら チーズ ツナ ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり はくさい たまねぎ	まるパン あぶら マカロニ マヨネーズ じゃがいも	かいそう	E: 685 P: 29.3 F: 28.3	塩 2.4 g
13金	麦ごはん ポークカレー ヨーグルト フロッコリーのこまつな	牛乳 ぶたにく だいす ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん パセリ フロッコリー もやし	むぎごはん あぶら じゃがいも バター ごま	さかな	E: 801 P: 30.3 F: 24.7	塩 2.1 g
16月	【5年3組 リクエスト献立】 豚キムチチャーハン はるさめサラダ たまごスープ いちごタルト	牛乳 ぶたにく たまご ベーコン わかめ なまクリーム	にんじん たけのこ はくさい ねぎ もやし きゅうり たまねぎ パセリ いちご	ごはん あぶら さとう はるさめ でんぷん こむぎこ	きのこ	E: 779 P: 27.8 F: 33.1	塩 2.9 g
17火	スバゲティナボリタン キャベツサラダ りんご	牛乳 ベーコン あさり チーズ	たまねぎ にんじん ビーマン トマト パセリ キャベツ フロッコリー りんご	スバゲティ あぶら パター さとう	かいそう	E: 575 P: 21.7 F: 21.6	塩 2.3 g
18水	麦ごはん とり肉とこんにやくのごまみそ和え 大根サラダ 白菜汁	牛乳 とりにく みそ かまぼこ あぶらあげ	しょうが だいこん きゅうり レタス はくさい えのきたけ ねぎ	むぎごはん でんぷん あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま	くだもの	E: 683 P: 27.9 F: 18.4	塩 2.7 g
19木	【ひと30回カミミ給食】 七穀ごはん イカの香味焼き 即席漬け けんちん汁 大豆きなこ	イカ ぶたにく とうふ あぶらあげ きなこ だいす	しょうが キャベツ だいこん きゅうり にんじん ごぼう しいたけ しめじ	ななこごはん じゃがいもこんにやく あぶら でんぷん さとう	乳製品	E: 560 P: 24.2 F: 14.6	塩 2.3 g
20金	麦ごはん ハンバーグきのこソース ごぼうサラダ なめこ汁	牛乳 ぶたにく きゅうりにく たまご とうふ みそ	たまねぎ マッシュルーム ごぼう にんじん きゅうり キャベツ なめこ だいこん ねぎ	むぎごはん パンこ パター さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	くだもの	E: 699 P: 28.8 F: 22.1	塩 2.3 g
23月	【クリスマス行事食】 若菜ごはん とり肉のハーフ焼き ハムマリネ かぼちゃのみそ汁 クリスマスケーキ	牛乳 とりにく みそ ローズハム あぶらあげ	しょうが レタス きゅうり たまねぎ かぼちゃ にんじん だいこん	ごはん パンこ あぶら さとう こむぎこ	きのこ	E: 701 P: 28.3 F: 21.9	塩 2.8 g

- ★ 栄養価の欄の「E」「P」「F」は、1食あたりの栄養価を表示しています。E（エネルギー）：kcal、P（たんぱく質）：g、F（脂質）：g、塩（食塩）：gです。小学校の基準量は、3～4年生で、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.0g、食塩2.0gです。今月の平均栄養量は、エネルギー665kcal、たんぱく質27.5g、脂質21.0g、食塩2.5gです。
- ★ 白河市では、食育の一環として、子どもたちから薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしますので、ご家庭でも参考にしてください。
- ※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。
- ※ 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。

～今月の行事食～

16日(月) 5年3組 リクエスト献立
19日(木) カミミ給食
23日(月) クリスマス献立

6年生 テーブルマナー給食
9日(月) 6年1組
10日(火) 6年3組
11日(水) 6年2組