

令和6年度12月 学校給食予定献立（12月2日～12月13日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
2月	わかめごはん 牛乳				エネルギー	649 kcal
	酢豚	牛乳 わかめ 豚肉	麦ご飯 片栗粉 揚げ油 砂糖 じゃがいも はるさめ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ もやし 青ピーマン 白菜 チンゲン菜 みかん	たんぱく質	23.1 g
	五目中華スープ				脂質	16.0 g
	みかん				食塩相当量	2.7 g
3火	コッペパン レーズンクリーム				エネルギー	696 kcal
	鶏肉の彩り焼き 牛乳	牛乳 鶏肉 みそ チーズ ハム ベーコン	コッペパン レーズンクリーム マヨネーズ オリーブ油 砂糖 バター	玉ねぎ 青ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ バセリ キャベツ 人参 きゅうり にんにく	たんぱく質	25.8 g
	キャベツのサラダ				脂質	35.9 g
	オニオンスープ				食塩相当量	2.9 g
4水	麦ご飯 牛乳				エネルギー	658 kcal
	おろしハンバーグ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 おから 卵 ツナ みそ	麦ご飯 パン粉 砂糖 ごま 里芋 さつまいも	玉ねぎ 大根 ほうれん草 人参 もやし こんにゃく 白菜 ねぎ	たんぱく質	27.8 g
	ほうれん草のツナごま和え				脂質	18.4 g
	根菜汁				食塩相当量	2.5 g
5木	麦ご飯 牛乳				エネルギー	715 kcal
	ししゃもフライ	牛乳 ししゃもフライ ちくわ 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート みそ	麦ご飯 揚げ油 ごま油 砂糖 サラダ油 片栗粉	もやし 人参 小松菜 生姜 にんにく にら ねぎ 干しいたけ	たんぱく質	30.7 g
	もやしのナムル				脂質	23.5 g
	麻婆豆腐				食塩相当量	2.1 g
6金	 減塩メニューの日 				エネルギー	631 kcal
	麦ご飯 牛乳	牛乳 納豆 かつお節 厚揚げ さつま揚げ がんもどき こんぶ ちくわ	麦ご飯 里芋 砂糖	小松菜 人参 白菜 大根 こんにゃく	たんぱく質	26.9 g
	納豆				脂質	18.7 g
	白菜のおかかサラダ				食塩相当量	1.8 g
9月	中華混ぜご飯 牛乳				エネルギー	635 kcal
	茎わかめサラダ	牛乳 焼き豚 豚肉 茎わかめ わかめ ツナ ベーコン 粉チーズ ベビーチーズ	ご飯 ごま油	枝豆 ぜんまい 干しいたけ ねぎ 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ チンゲン菜	たんぱく質	28.8 g
	きのこスープ				脂質	22.2 g
	ベビーチーズ				食塩相当量	3.2 g
10火	スライス丸パン 牛乳				エネルギー	652 kcal
	タンドリーチキン	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ハム 粉チーズ 卵 ベーコン	スライス丸パン はちみつ スパゲッティ オリーブ油 マヨネーズ パン粉 じゃがいも	生姜 にんにく キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ バセリ	たんぱく質	27.3 g
	スパゲティサラダ				脂質	30.5 g
	ミルファンティ				食塩相当量	3.0 g
11水	 ウェルかむランチ 				エネルギー	570 kcal
	麦ご飯	鶏肉 大豆 豚肉 かたくちいわし	麦ご飯 サラダ油 はちみつ さつまいも トック 砂糖 片栗粉 揚げ油 ごま じゃがいも 油麴	にんにく 生姜 キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ にら 玉ねぎ 人参 しらたき いんげん 干しいたけ	たんぱく質	21.6 g
	トック入りタッカルビ				脂質	11.5 g
	いりこ大豆				食塩相当量	1.7 g
12木	麦ごはん 牛乳				エネルギー	573 kcal
	ビビンバ丼の具	牛乳 豚肉 きざみのり 豆腐 みそ 油揚げ	麦ご飯 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく こんにゃく ぜんまい もやし ほうれん草 人参 ねぎ 大根 小松菜	たんぱく質	24.3 g
	ビビンパナムル				脂質	16.9 g
	小松菜のみそ汁				食塩相当量	2.4 g
13金	ナン 牛乳				エネルギー	663 kcal
	ひき肉カレー	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 チーズ 大豆 大豆ミート ヨーグルト	ナン サラダ油 じゃがいも 砂糖 ホイップクリーム	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ ブロッコリー もも パイン みかん	たんぱく質	29.1 g
	県産スモークチキンと豆のサラダ				脂質	25.1 g
	フルーツヨーグルト				食塩相当量	3.7 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。



令和6年度12月 学校給食予定献立（12月16日～12月24日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
16月	麦ご飯 牛乳 ぶりのみそ漬けフライ 切干大根の煮物 白菜のみそ汁	牛乳 さつま揚げ ぶりのみそ漬けフライ 凍り豆腐 わかめ みそ	麦ご飯 揚げ油 サラダ油 砂糖	切干大根 人参 干しいたけ いんげん ぶなしめじ 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	643 kcal 22.0 g 20.5 g 2.2 g
17火	● 1年2組リクエスト献立 ～体があたたかくなってパワーがでるメニュー～ ● 野菜たっぷりカレーうどん いなり餅 牛乳 りんご	牛乳 豚肉 いなり餅	ソフト麺 サラダ油 じゃがいも 片栗粉	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ にんにく 生姜 れんこん りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 kcal 16.3 g 16.6 g 2.7 g
18水	チキンガーリックピラフ 牛乳 人参とチーズのサラダ 冬のミネストローネ いちごのパンナコッタ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 大豆	ご飯 バター オリーブ油 いちごのパンナコッタ	人参 玉ねぎ ぶなしめじ パセリ にんにく ブロッコリー セロリ 大根 白菜 トマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 kcal 19.9 g 21.7 g 2.1 g
19木	麦ご飯 牛乳 しゅうまい パンサンスー 八宝菜	牛乳 しゅうまい ハム 錦糸卵 豚肉 えび いか	麦ご飯 はるさめ ごま サラダ油 片栗粉 ごま油	大根 きゅうり 生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ 人参 白菜 もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	682 kcal 27.9 g 22.4 g 1.9 g
20金	● 1年1組リクエスト献立 ～体があたたかくなるメニュー～ ● ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ かぼちゃとさつまいものサラダ 手作りすいとん汁	牛乳 鶏肉 ヨーグルト チーズ 豚肉 油揚げ みそ	ご飯 片栗粉 揚げ油 さつまいも マヨネーズ 薄力粉	生姜 にんにく かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう 人参 大根 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	776 kcal 25.5 g 26.7 g 2.2 g
23月	★ クリスマス献立 ★ チキンライス 牛乳 クリスマスシーザーサラダ コーンポタージュ クリスマスセレクトケーキ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン 粉チーズ	ご飯 バター クルトン マヨネーズ セレクトケーキ	とうもろこし 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ パセリ にんにく キャベツ きゅうり 赤パプリカ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	774 kcal 23.7 g 30.5 g 3.0 g
24火	終業式					

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。

※市では食育の一環として、子どものころからうす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」としてお知らせしていきますので、御家庭での献立の参考にしてください。

一日あたり平均	
エネルギー	660 kcal
たんぱく質	25.0 g
脂質	22.3 g
食塩相当量	2.5 g

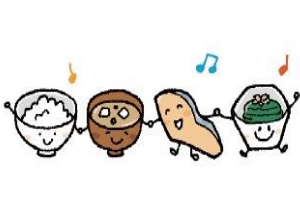
今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。