



# 12月 給食予定献立表



令和7年度

白河市立東中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ごはん	○	赤魚の三味焼き 切り昆布の炒め煮 呉汁	牛乳 赤魚 豚肉 昆布 さつま揚げ 厚揚げ 油揚げ 大豆ペースト	ごはん 油 ごま さとう	ねぎ しょうが 人参 たけのこ しらたき 大根 ごぼう しめじ	747 kcal 34.3 g 22.5 g 2.6 g
2火	ビビンバ丼	○	バンサンスー 白玉団子汁 ラ・フランスゼリー	牛乳 豚肉 卵 ロースハム 鶏肉 油揚げ	ごはん 油 さとう ごま油 はるさめ ごま 白玉だんご ラ・フランスゼリー	しょうが にんにく もやし 大根 ほうれん草 人参 キムチ きゅうり キャベツ ねぎ 干しいたけ	805 kcal 28.5 g 20.6 g 3.5 g
3水	＜かみかみ献立＞ ごはん	○	ささみガーリックフライ もやしのさっぱりあえ けんちん汁	牛乳 鶏肉 卵 豆腐	ごはん 小麦粉 パン粉 ごま さとう ごま油 さともい 油	にんにく もやし キャベツ 人参 小松菜 大根 こんにゃく ごぼう 干しいたけ ねぎ	766 kcal 33.6 g 17.4 g 3.0 g
4木	みそラーメン	○	シュウマイ 中華サラダ	牛乳 豚肉 シュウマイ	中華麺 ごま油 マロニー ごま さとう	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし コーン にら にんにく しょうが きゅうり	802 kcal 33.7 g 22.2 g 3.7 g
5金	ごはん	○	豚肉のみそ焼き スパゲティサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 煮干し	ごはん さとう スパゲティ ごま 油 ごま油 じゃがいも	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ 小松菜	767 kcal 28.3 g 23.3 g 2.6 g
8月	ごはん	○	ヤンニョムチキン 大根サラダ トックスープ	牛乳 鶏肉 わかめ 卵	ごはん かたくり粉 油 さとう ごま トック	しょうが ねぎ 大根 小松菜 人参 干しいたけ	804 kcal 29.4 g 23.2 g 2.5 g
9火	コッペパン	○	県産りんごジャム ポテトミートグラタン コールスローサラダ 白菜のスープ	牛乳 豚肉 チーズ ウインナー	コッペパン りんごジャム じゃがいも 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ コーン 白菜	747 kcal 28.3 g 26.4 g 3.4 g
10水	ごはん	○	青じそ入り鶏つくね ビーフン炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳 青じそ入り鶏つくね ベーコン 厚揚げ 煮干し	ごはん ビーフン 油 さとう ごま油 じゃがいも	キャベツ チンゲン菜 人参 大根 ねぎ	738 kcal 24.2 g 23.1 g 2.6 g
11木	親子かきたまうどん	○	いかナゲット おかかあえ	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ なんと いかナゲット かつお節	ソフト麺 かたくり粉 油 ごま	人参 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ 小松菜 ほうれん草 もやし	772 kcal 35.6 g 24.6 g 3.4 g
12金	ごはん	○	サバのごまこしょう焼き スタミナ炒め 凍り豆腐のみそ汁	牛乳 さば 豚肉 凍り豆腐 煮干し	ごはん ごま さとう ごま油 じゃがいも	しょうが 人参 玉ねぎ にら 大根 小松菜	776 kcal 34.2 g 25.2 g 2.7 g
13土	＜せんいたつぷり献立＞ ポークカレーライス	○	豆ツナサラダ りんご	牛乳 豚肉 わかめ ツナ 大豆	ごはん じゃがいも 油 さとう ごま油	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 大根 キャベツ りんご	840 kcal 26.2 g 25.3 g 3.5 g
16火	＜セルフサンドパン＞ 食パン	○	コロッケ ツナサラダ マカロニスープ	牛乳 ツナ ベーコン	食パン コロッケ 油 マヨネーズ マカロニ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン 白菜 しめじ	853 kcal 26.8 g 39.7 g 3.1 g
17水	ごはん	○	ギョウザ 小松菜のナムル マーボー豆腐	牛乳 ひき割り大豆 豚肉 豆腐	ごはん ごま油 さとう ごま 油 かたくり粉	小松菜 もやし 人参 にんにく しょうが 干しいたけ ねぎ たけのこ にら	829 kcal 31.6 g 28.2 g 2.6 g
18木	＜減塩献立＞ スパゲティミートソース	○	イタリアンサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	スパゲティ 油 バター さとう かたくり粉	人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり コーン	840 kcal 34.3 g 22.5 g 2.2 g
19金	ごはん	○	納豆 大根の浅漬け すき焼き煮	牛乳 納豆 豚肉 焼き豆腐	ごはん お麩 油 さとう	大根 キャベツ きゅうり 人参 こんにゃく 白菜 ねぎ えのき 干しいたけ	721 kcal 33.4 g 16.9 g 2.8 g
22月	＜冬至にちなんだ献立＞ ひじきごはん	○	かぼちゃひき肉フライ 干草あえ 豚汁	牛乳 ひじき 油揚げ 大豆ミート かぼちゃひき肉フライ 卵 豚肉 豆腐	ごはん さとう 油 ごま油 ごま じゃがいも	人参 グリンピース 小松菜 もやし 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	785 kcal 26.9 g 25.0 g 3.4 g
23火	＜クリスマスにちなんだ献立＞ コッペパン いちごミックスジャム	○	チーズインハンバーグ グリーンサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	牛乳 チーズインハンバーグ ウインナー	コッペパン いちごミックスジャム じゃがいも クリスマスケーキ	キャベツ ブロッコリー きゅうり 人参 玉ねぎ パセリ	788 kcal 28.4 g 31.0 g 3.0 g
24水	ごはん	○	鶏肉のみそマヨ焼き 切り干し大根の炒め煮 辛味豆腐汁	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 大豆ミート	ごはん マヨネーズ ごま さとう 油 ごま油	切り干し大根 人参 干しいたけ こんにゃく いんげん しょうが もやし えのき にら	747 kcal 31.7 g 22.8 g 3.1 g

計18食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合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。

12月栄養価平均 エネルギー785kcal たんぱく質30.5g 脂質24.4g 食塩相当量3.0g



## ～冬至(とうじ)とかぜの予防～



冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔の人々は、この日を境に太陽の力が最も弱くなると考え、一時は不安を感じつつも、「この日乗り越えれば、再び日が長くなり、太陽が生まれ変わる」として、お祝いをする風習が生まれました。また、冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。今年の冬至は12月22日(月)です。給食でも冬至にちなんだ献立を実施します。