



12月 給食よていこんだてひょう



令和7年度

白河市立小野田小学校

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	家で食べてほしい食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ごはん	○	青じそ入り鶏つくね ごま酢あえ さつま汁	牛乳 青じそ入りつくね 油揚げ 鶏肉 煮干し	ごはん さとう ごま油 ごま さつまいも	もやし にんじん ピーマン ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ 干しいたけ	たまご	600 kcal 21.9 g 18.6 g 2.0 g
2火	<かみかみ献立> 三色丼	○	豆ツナサラダ 玉ねぎのみそ汁 一口いちごゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご わかめ ツナ 大豆 油揚げ 煮干し	ごはん 油 さとう ごま油 じゃがいも 一口いちごゼリー	しょうが グリンピース 大根 きゅうり 玉ねぎ 小松菜	さかな	622 kcal 26.8 g 20.5 g 2.3 g
3水	<減塩献立> ごはん	○	さばのサラサ焼き もやしのひき肉炒め こおり豆腐のみそ汁	牛乳 さばのサラサ焼き 豚肉 大豆ミート こおり豆腐 煮干し	ごはん マロニー かたくり粉 ごま油 じゃがいも	にんじん もやし にら 大根 小松菜	にゅう せいひん	604 kcal 24.5 g 22.7 g 1.9 g
4木	タンメン	○	肉シュウマイ 中華サラダ	牛乳 豚肉 なんと 肉シュウマイ	中華めん 油 さとう ごま油 はるさめ ごま さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ きゅうり	かいそう	581 kcal 25.5 g 17.2 g 3.0 g
5金	ごはん	○	鶏肉の照り焼き さつまいものサラダ 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 ロースハム 豆腐 わかめ 煮干し	ごはん さとう さつまいも マヨネーズ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 大根 ねぎ	くだもの	633 kcal 23.0 g 22.3 g 2.1 g
8月	ごはん	○	ギョウザ ホイコーロー もずくスープ	牛乳 ギョウザ 豚肉 もずく なんと	ごはん 油 さとう ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん ピーマン キャベツ ねぎ 玉ねぎ	たまご	572 kcal 20.6 g 17.2 g 2.1 g
9火	<セルフサンドパン> せわれコッペパン	○	コロケ ツナサラダ ABCスープ	牛乳 ツナ ウインナー	コッペパン コロケ 油 マヨネーズ マカロニ	キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン	さかな	702 kcal 22.6 g 34.6 g 2.3 g
10水	ごはん	○	赤魚の三味焼き ビーフン炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳 赤魚 ベーコン 厚揚げ 煮干し	ごはん 油 ごま さとう ビーフン ごま油	ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん 白菜 小松菜	かいそう	611 kcal 25.0 g 21.1 g 2.1 g
11木	<せんいたっぷり献立> 親子かきたまうどん	○	大学いも いそあえ	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ なんと のり	ソフト麺 かたくり粉 さつまいも 油 さとう ごま	にんじん 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ ねぎ 小松菜 もやし	まめるい	644 kcal 27.8 g 16.4 g 3.0 g
12金	ハヤシライス	○	かいそうサラダ りんご	牛乳 豚肉 わかめ こんぶ	ごはん 油 ごま油 さとう	玉ねぎ にんじん きゅうり グリンピース 大根 こんにゃく りんご	にゅう せいひん	633 kcal 19.3 g 21.4 g 2.7 g
15月	ごはん	○	ヤンニョムチキン 大根サラダ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 わかめ	ごはん かたくり粉 油 さとう ごま ごま油 ワンタン	しょうが ねぎ だいこん きゅうり にんじん もやし にら 玉ねぎ	くだもの	627 kcal 24.3 g 20.3 g 1.9 g
16火	食パン	○	りんごジャム ミートオムレツ キャベツのサラダ ホワイトシチュー	牛乳 ミートオムレツ 鶏肉 生クリーム	食パン りんごジャム さつまいも 油	キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ バセリ	さかな	717 kcal 25.5 g 24.6 g 2.4 g
17水	ごはん	○	信田煮(しのだに) もやしのごまあえ いもだんご汁	牛乳 信田煮 豚肉	ごはん ごま さとう 油 いもち	もやし キャベツ にんじん 白菜 大根 しめじ	たまご	559 kcal 19.2 g 15.7 g 2.1 g
18木	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 バター さとう	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ コーン	かいそう	668 kcal 29.1 g 18.8 g 2.3 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 油 さとう	大根 きゅうり にんじん こんにゃく 白菜 ねぎ 干しいたけ	くだもの	588 kcal 28.6 g 16.3 g 2.6 g
22月	<冬至にちなんだ献立> ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ 塩こんぶあえ 豚汁	牛乳 かぼちゃひき肉フライ 塩こんぶ 豚肉 豆腐	ごはん 油 ごま ごま油 じゃがいも	キャベツ 大根 きゅうり にんじん しょうが ごぼう こんにゃく ねぎ	さかな	589 kcal 19.5 g 18.4 g 2.0 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(チョコ・ストロベリー)	牛乳 チーズインハンバーグ ウインナー ※どちらか選びます。	コッペパン いちごミックスジャム おふ クリスマスケーキ	キャベツ きゅうり コーン にんじん 白菜 玉ねぎ バセリ	まめるい	664 kcal 23.9 g 26.8 g 2.7 g

計17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624kcal たんぱく質23.9g 脂質20.8g 食塩相当量2.3g



～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、「この日を楽しめば、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。