

〔 12月 予定献立表 〕



表郷小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	麦ごはん	○	ささみフライ レンコンの炒めもの 白菜のみそ汁	牛乳 ベーコン 油あげ わかめ とうふ ささみフライ	麦ごはん 油 さとう かたくり粉 ごま油	キャベツ れんこん にんじん きくらげ はくさい ねぎ しめじ	601 kcal 24.4 g 18.4 g 2.3 g
2火	白河ラーメン	○	中華あえ りんごゼリー	牛乳 なんと のり チャーシュー 中華くらげ	中華めん はるさめ ごま さとう 油 りんごゼリー	ほうれんそう たけのこ ねぎ にんじん きゅうり もやし	574 kcal 26.4 g 16.6 g 3.3 g
3水	麦ごはん	○	カジキのみそ焼き おかかあえ おでん	牛乳 めかじき かつお節 ちくわ さつまあげ がんもどき 鶏肉 こんぶ	麦ごはん 油 ごま	こまつな もやし にんじん さやいんげん だいこん 干しいたけ こんにゃく	583 kcal 32.3 g 16.5 g 3.0 g
4木	コッペパン	○	いちごジャム 豚ヒレカツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	牛乳 豚ヒレカツ ベーコン 大豆	コッペパン いちごジャム 油 じゃがいも マカロニ オリブ油	にんじん ブロッコリー とうもろこし キャベツ たまねぎ パセリ トマト	551 kcal 24.2 g 20.9 g 2.2 g
5金	6年女子リクエストメニュー キムチチャーハン	○	春雨サラダ ワンタンスープ みかん	牛乳 豚肉 たまご ハム ミートボール	ごはん ごま油 はるさめ 油 さとう ワンタン	にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ はくさい キャベツ きゅうり ほうれんそう もやし たまねぎ きくらげ みかん	553 kcal 21.3 g 14.6 g 2.2 g
8月	麦ごはん	○	鮭の塩焼き 切り干し大根のカレー炒め きのこけんちん汁	牛乳 さけ ウィンナー とうふ	麦ごはん さとう 油 さといも ごま 油	切干しだいこん こまつな にんじん だいこん ねぎ ごぼう 干しいたけ しめじ たもぎたけ こんにゃく	587 kcal 25.2 g 19.6 g 2.8 g
9火	白ごまタンタンうどん	○	水菜の三色あえ ソーダフロートゼリー	牛乳 鶏肉 油あげ ちくわ	ソフトめん 油 ごま油 さとう ごま ソーダフロートゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ねぎ みずな もやし	618 kcal 25.9 g 21.8 g 2.1 g
10水	麦ごはん	○	酢豚 こんにゃくと豆のサラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 ハム わかめ 厚揚げ	麦ごはん かたくり粉 油 さとう ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン 干しいたけ えだまめ きゅうり ねぎ えのき こんにゃく	618 kcal 23.4 g 21.1 g 2.1 g
11木	ピザトースト	○	海藻サラダ ふわふわ卵とトマトのスープ	牛乳 ベーコン チーズ 海藻ミックス ツナ たまご ミックスビーンズ	食パン 油 さとう ごま油	たまねぎ ピーマン きゅうり キャベツ トマト ねぎ	601 kcal 25.8 g 26.6 g 2.5 g
12金	チキンカレーライス	○	大根サラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ かまぼこ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも 油	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり キャベツ	651 kcal 26.2 g 17.5 g 2.9 g
15月	麦ごはん	○	白身魚のマヨネーズ焼き かみかみあえ ずき焼き風煮	牛乳 まだら いか 牛肉 とうふ	麦ごはん じゃがいも 車ふ 油 さとう ノンエッグマヨネーズ	パセリ キャベツ きゅうり にんじん だいこん しょうが こんにゃく はくさい ねぎ 干しいたけ しゅんぎく	608 kcal 31.1 g 18.8 g 2.3 g
16火	焼きそば	○	野菜ミックス肉だんご ナムル	牛乳 豚肉 のり 海藻ミックス 野菜ミックス肉だんご	焼きそば 油 さとう ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン こまつな もやし きゅうり	591 kcal 29.2 g 16.0 g 2.5 g
17水	6年男子リクエストメニュー わかめごはん	○	とりのから揚げ 磯あえ 厚揚げのみそ汁 レモンソーダゼリー	牛乳 鶏肉 のり 厚揚げ わかめ	わかめごはん かたくり粉 油 じゃがいも レモンソーダゼリー	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり こまつな ねぎ	652 kcal 27.0 g 16.4 g 2.8 g
18木	コッペパン	○	ハンバーガー グリーンサラダ さつまいもシチュー	牛乳 ハム 鶏肉 ハンバーガー	コッペパン 油 さとう さつまいも 油	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ	590 kcal 27.4 g 23.7 g 3.0 g
19金	減塩メニュー 麦ごはん	○	ぎょうざ ホイコーロー トックスープ	牛乳 ぎょうざ 豚肉 わかめ 鶏肉	麦ごはん 油 ごま油 かたくり粉 トック ごま	キャベツ ピーマン にんじん だいこん ねぎ	637 kcal 24.5 g 20.3 g 2.0 g
22月	冬至メニュー 麦ごはん	○	かぼちゃコロッケ もやしのひき肉炒め 冬野菜たっぷり汁 はちみつゆずゼリー	牛乳 鶏肉 大豆ミート とうふ	麦ごはん 油 マロニー かたくり粉 ごま油 さといも かぼちゃコロッケ はちみつゆずゼリー	にんじん もやし なら ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	627 kcal 21.1 g 17.7 g 2.0 g
23火	クリスマスメニュー チキンピラフ	○	クリスマスチキン イタリアンサラダ マカロニスープ チョコケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン	麦ごはん バター 油 さとう マカロニ じゃがいも チョコケーキ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし トマト	726 kcal 28.6 g 23.5 g 3.0 g
24水	2学期終業式						

※ 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、市の測定機で放射性物質の検査を行い、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。

月平均栄養価	611.0 kcal 26.2 g 19.5 g 2.5 g
--------	---

冬至の食べものと習慣

「冬至」とは、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。
この日に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれ、かぼちゃ(なんきん)、にんじん、れんこんなどを食べる「運盛り」の習慣があります。
特にかぼちゃは保存がききやすく、寒い季節にうれしいビタミンA(β-カロテン)がたくさん含まれています。のどや鼻の粘膜を守ってくれるので、風邪予防に役立ちます。
また、冬至には「ゆず＝融通」がきくように」という願いから、ゆず湯に入る習慣もあります。ゆずの香りには気分をリフレッシュさせる働きがあり、皮に含まれる成分は血行を良くして体を温めてくれます。
冬至の食べものや習慣で、寒い冬を元気に過ごしましょう。

今年の冬至は12/22(月)です！

