

[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 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月 2火	白河ラーメン	○	中華あえ りんごゼリー	牛乳 なると 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月 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 干しこいたけ こんにゃく	583 kcal 32.3 g 16.5 g 3.0 g
4月 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 オリーブ油	にんじん ブロッコリー とうもろこし キャベツ たまねぎ バセリ トマト	551 kcal 24.2 g 20.9 g 2.2 g
5月 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
6月 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	切干したいこん 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
7月 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
8月 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
9月 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 ソナ 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
10月 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 ジャガイモ 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
11月 15月	麦ごはん	○	白身魚のマヨネーズ焼き かみみあえ すき焼き風煮	牛乳 まだら いか 牛肉 とうふ	麦ごはん ジャガイモ 車ふ 油 さとう ノンエッグマヨネーズ	バセリ 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 しゅんきく	608 kcal 31.1 g 18.8 g 2.3 g
12月 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
13月 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
14月 18木	コッペパン	○	ハンバーグ グリーンサラダ さつまいもシチュー	牛乳 ハム 鶏肉 ハンバーグ	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
15月 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
16月 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 にら 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
17月 23火	クリスマスマスチキン チキンピラフ	○	クリスマスマスチキン 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 ジャガイモ チョコケーキ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース 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
18月 24水						2学期終業式	611.0 kcal 26.2 g 19.5 g 2.5 g

※ 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

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「ゆず二“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！

