



こんだてひょう



今月の給食目標

寒さに負けないからだをつくる食事について知ろう



白河市立関辺小学校

日	献立名	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		1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 火	スパゲティナポリタン 牛乳 チキンナゲット イタリアンサラダ	ウィンナー チキンナゲット	牛乳	スパゲッティ	オリーブ油 バター 植物油	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ とうもろこし きゅうり	692 kcal 25.7 g 24.4 g 2.6 g
3 水	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 チキンみそカツ ほうれん草のおひたし 大根と厚揚げのみそ汁	チキンみそカツ 生揚げ	牛乳 わかめ	麦ご飯	植物油	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ねぎ	539 kcal 24.3 g 15.4 g 1.8 g
4 木	ココア揚げパン 牛乳 たれ付肉団子 大根サラダ 野菜スープ	肉団子 ロースハム ベーコン 	牛乳	ココア揚げパン 砂糖 じゃがいも	植物油	にんじん パセリ	だいこん きゅうり キャベツ はくさい セロリー	560 kcal 20.9 g 22.6 g 3.1 g
5 金	麦ご飯 牛乳 いろいろ野菜の卵焼き れんこんのきんぴら なめこのみそ汁	いろいろ野菜の 卵焼き 鶏肉 さつま揚げ 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖	ごま 植物油	にんじん	れんこん こんにゃく なめこ はくさい ねぎ	632 kcal 28.2 g 24.8 g 2.1 g
8 月	麦ご飯 牛乳 メンチカツ 野菜のごま酢和え さつま汁	メンチカツ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖 さつまいも	植物油 ごま	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	604 kcal 23.7 g 17.6 g 2.2 g
9 火	ワンタンめん 牛乳 シャキシャキサラダ 果物(オレンジ)	豚肉	牛乳	中華めん(ワタメ) ワンタン 砂糖	植物油	にら にんじん えだまめ	もやし ねぎ しょうが にんにく キャベツ れんこん きゅうり だいこん とうもろこし オレンジ	565 kcal 24.0 g 16.3 g 3.1 g
10 水	★白河センター献立★ 麦ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 かつお節 ミートボール ブロッコリーのおかかマヨ和え みそちゃんこ汁	いわしのしょうが 煮 かつお節 ミートボール 油揚げ	牛乳	麦ご飯	マヨネーズ(全卵 型)	ブロッコリー ごま にんじん	とうもろこし だいこん はくさい えのきたけ しめじ ねぎ	588 kcal 24.2 g 20.2 g 1.9 g
11 木	黒糖パン 牛乳 鶏のハーブ焼き ポテトサラダ コンソメスープ	鶏肉 ロースハム たまご ベーコン	牛乳	黒糖パン パン粉 じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ(全卵 型) 植物油	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり とうもろこし	604 kcal 27.4 g 28.1 g 3.1 g
12 金	チキンカレー 牛乳 カントリーサラダ ぶどうゼリー	鶏肉 ロースハム	牛乳	麦ご飯 じゃがいも ぶどうゼリー	植物油 バター	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ だいこん	689 kcal 22.3 g 26.3 g 2.9 g

日	献立名	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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量			
15 月	麦ご飯 牛乳 のりたまふりかけ はるまき 中華サラダ わかめスープ	焼き豚 たまご 生揚げ	牛乳 わかめ	ふりかけご飯 砂糖 植物油 ごま ごま油	にんじん キャベツ きゅうり もやし ねぎ えのきだけ	662 kcal 20.1 g 27.9 g 2.5 g		
16 火	焼きそば 牛乳 大根とツナのサラダ みかんゼリー	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	焼きそばめん 砂糖 みかんゼリー	植物油 ごま油	にんじん ピーマン	もやし キャベツ 玉ねぎ だいこん きゅうり	763 kcal 32.1 g 16.5 g 3.4 g
17 水	麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	さば 油揚げ 大豆 豚肉 木綿豆腐	牛乳 ひじき	麦ご飯 さといも	植物油	にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう 干し椎茸 はくさい	634 kcal 27.0 g 26.2 g 2.0 g
18 木	食パン(2枚) 牛乳 はちみつ&マーガリン ミートオムレツ キャベツとハムのサラダ 白菜のシチュー	ミートオムレツ ロースハム ベーコン	牛乳	食パン はちみつ 砂糖	マーガリン オリーブ油 バター	にんじん パセリ ごま	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ きゅうり はくさい マッシュルーム	590 kcal 23.3 g 27.5 g 3.1 g
19 金	麦ご飯 牛乳 納豆 もやしのひき肉炒め ニラたま汁	納豆 豚肉 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	麦ご飯 かたくり粉	ごま油 植物油	にんじん にら	もやし	586 kcal 28.1 g 21.1 g 2.0 g
22 月	☆冬至献立☆ 三色ご飯 牛乳 かぼちゃサラダ 貝だくさんみそ汁 はちみつゆずゼリー	鶏肉 たまご ロースハム 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖 じゃがいも はちみつゆずゼリー	植物油 マヨネーズ(全卵型)	えだまめ かぼちゃ にんじん ごま	しょうが 玉ねぎ きゅうり しめじ はくさい ねぎ 干し椎茸	651 kcal 24.8 g 24.2 g 2.2 g
23 火	五目うどん 牛乳 もちいなり 塩こんぶあえ	鶏肉 油揚げ	牛乳 塩昆布	うどん(ワタメ) もちいなり	ごま油	にんじん ほうれんそう	ねぎ 干し椎茸 キャベツ だいこん きゅうり しょうが	618 kcal 28.9 g 17.5 g 2.0 g
24 水	☆クリスマス献立☆ チキンライス 牛乳 ハンバーグ ビーンズサラダ 玉ねぎのスープ クリスマスケーキ(セロ)	ハンバーグ 大豆 焼き豚 ベーコン	牛乳 チーズ	チキンライス 砂糖 マカロニ クリスマスケーキ	植物油 ごま油 ごま	にんじん えだまめ パセリ	きゅうり だいこん とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	728 kcal 26.4 g 27.6 g 3.6 g

★12月22日は「冬至」です★

冬至は、1年のうちでもっとも昼の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人々の力が戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

今でも、冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。

※ 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。
※ 材料の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

12月の児童
(8～9歳)
の栄養価平均

629 kcal
25.4 g
22.6 g
2.5 g