



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	I群 -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 ビーマン 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 大根と厚揚げのみぞ汁	チキンみそカツ 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 きゅうり キャベツ はくさい セリ 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 たいこん きゅうり キャベツ はくさい セリ 560 kcal 20.9 g 22.6 g 3.1 g
5 金	麦ご飯 牛乳 いろどり野菜の卵焼き れんこんのきんぴら なめこのみぞ汁	いろどり野菜の卵焼き 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(ワカメ) ワンタン 砂糖	植物油 にら にんじん えだまめ もやし ねぎ 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 油揚げ みぞちゃんこ汁	いわしのしょうが煮 牛乳 かづお節 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 ごまつな にんじん とうもろこし だいこん はくさい えのきだけ 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 ボテトサラダ 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	I群 -たんぱく質 脂質 食塩相当量	
15 月	麦ご飯 牛乳 のりたまご 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	ぶりかけご飯 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 ビーマン 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 油揚げ ひじきの炒め煮 けんちん汁	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 こまつな 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 ニラたまご	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 具だくさんみぞ汁 はちみつゆゼリー	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 木綿豆腐	植物油 マヨネーズ(全卵型) かぼちゃ にんじん こまつな えだまめ かぼちゃ にんじん こまつな しょウガ 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(ワカメ) 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 こんにゃく きゅうり しょウガ 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 大豆 焼き豚 ベーコン ピーンズサラダ 玉ねぎのスープ クリスマススケーキ(セリ)	ハンバーグ 大豆 焼き豚 ベーコン チキンライス 砂糖 マカロニ クリスマススケーキ	牛乳 チーズ	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。

※ 納食は、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
----------------------------	---------------------------------------