

令和7年度12月 学校給食予定献立（12月1日～12月12日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
1 月	わかめごはん 牛乳 酢豚 五目中華スープ	牛乳 わかめ 豚肉	麦ご飯 片栗粉 揚げ油 三温糖 ジャガイモ はるさめ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ もやし 青ビーマン 白菜 チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635 kcal 22.3 g 15.1 g 2.6 g
2 火	コッペパン クリームゴールド 鶏肉と大豆のトマト煮 牛乳 人参とチーズのサラダ カレーコンソメスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン ミックスピーンズ チーズ ウィンナー	コッペパン じゃがいも 油 ドレッシング マカロニ オリーブ油	玉ねぎ トマト パセリ ブロッコリー 人参 レモン果汁 ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 kcal 25.0 g 26.9 g 2.6 g
3 水	麦ご飯 牛乳 白身魚の甘みそ焼き こんにゃくソテー 凍み豆腐のみぞ汁	牛乳 たら みそ ベーコン 凍り豆腐 油揚げ	麦ご飯 三温糖 ねりごま ごま 油 じゃがいも	人参 こんにゃく たもぎ茸 キャベツ 白菜 小松菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 kcal 27.3 g 16.2 g 2.3 g
4 木	ひじきごはん 牛乳 みそ煮込みおでん 小松菜のたくあん和え	牛乳 ひじき 鶏ひき肉 がんも ちくわ 鶏肉 結び昆布 みそ	麦ご飯 三温糖 油 じゃがいも ごま	人参 糸こん 大根 干し椎茸 こんにゃく 小松菜 もやし たくあん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	597 kcal 28.0 g 13.8 g 2.5 g
5 金	✿ 3年1組リクト献立 ~体がポカポカ温まるホットメニュー~ ✿ ナン 牛乳 大豆とほうれん草のキーマカレー ごぼうサラダ ラ・フランスゼリー	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ちくわ	ナン 油 マヨネーズ ねりごま ラ・フランスゼリー	人参 玉ねぎ しめじ トマト 生姜 にんにく すりおろしりんご ほうれん草 ごぼう れんこん きゅうり コーン 枝豆	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	574 kcal 25.4 g 20.9 g 2.9 g
8 月	麦ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹から揚げ 切り干し大根のカレー炒め 小松菜のみぞ汁	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ わかめ みそ	麦ご飯 片栗粉 油 三 温糖 ジャガイモ	生姜 にんにく 切干大根 人参 玉ねぎ ビーマン 小松菜 えのき茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	664 kcal 27.4 g 17.5 g 2.1 g
9 火	スライス丸パン 牛乳 白身魚フライ コールスローサラダ さつまいものボトフ	白身魚フライ 牛乳 ハム ウィンナー	丸パン 油 マヨネーズ オリーブ油 三温糖 さつまいも ジャガイも	白菜 キャベツ 人参 枝豆 玉ねぎ コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 kcal 22.9 g 25.1 g 2.0 g
10 水	・ ウェルかむランチ ・ キムタクごはん ビーフンの炒め物 中華すいとん汁 青のり小魚	豚肉 鶏肉	麦ご飯 油 三温糖 ごま油 ビーフン 小麦粉	にんにく 人参 干し椎茸 ねぎ たくあん キムチ しょうが キャベツ 篠 ビーマン 白菜 チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	529 kcal 19.3 g 6.8 g 2.7 g
11 木	麦ごはん 牛乳 ほうれん草の玉子巻き 昆布と豚肉の炒め物 野菜たっぷりミミソ汁	牛乳 ほうれん草の玉子巻き 昆布 豚肉 揚げ みそ	麦ご飯 油 三温糖 ごま	人参 こんにゃく 大根 玉ねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 kcal 24.7 g 19.7 g 2.0 g
12 金	・ 減塩メニューの日 ・ 麦ごはん みかん 納豆 牛乳 ほうれん草のいりごま和え 肉じゃが	牛乳 納豆 豚肉	麦ご飯 ジャガイモ 油麩 油 三温糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 糸こん いんげん 干し椎茸 ほうれん草 もやし みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 kcal 26.4 g 18.3 g 1.1 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。



令和7年度12月 学校給食予定献立（12月15日～12月23日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
15 月	麦ご飯 牛乳 しゅうまい パンサンスー 八宝菜	牛乳 肉しゅまい ハム 錦糸卵 豚肉 えび いか 厚揚げ	麦ご飯 春雨 ごま 油 片栗粉 ごま油	大根 きゅうり 生姜 にんにく 干し椎茸 竹玉 玉ねぎ 人参 白菜 もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 kcal 26.4 g 19.7 g 1.8 g
16 火	✿ 2年1組リクエスト献立 ~体がポカポカ温まるホットメニュー~ ✿ カレーうどん 肉まん 牛乳 海藻とこんにゃくのサラダ	豚肉 油揚げ 海藻ミックス ツナ	ソフト麺 油 じゃがいも 片栗粉	玉ねぎ 人参 しめじ にんにく キヤベツ 生姜 れんこん 大根 こんにゃく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 kcal 18.0 g 17.9 g 3.3 g
17 水	麦ご飯 牛乳 ぶりのみぞ漬けフライ 五目豆 のっつい汁	牛乳 ぶりのみぞ漬けフライ 大豆 昆布 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 油 三温糖 里芋 片栗粉	ごぼう 人参 干し椎茸 こんにゃく 紅さや 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652 kcal 23.6 g 20.8 g 1.9 g
18 木	ウインナーピラフ 牛乳 ブレーンオムレツ スマートチキンのサラダ アルファベットスープ	ウインナー チーズ 牛乳 ブレーンオムレツ 鶏肉 豚肉	ご飯 バター 三温糖 じゃがいも マカロニ	コーン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく パセリ キヤベツ パプリカ ブロッコリー しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	562 kcal 50.6 g 18.2 g 2.9 g
19 金	麦ご飯 牛乳 春巻き ナムル たけのこ入り麻婆豆腐	牛乳 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート みそ	麦ご飯 油 三温糖 ごま油 片栗粉	生姜 にんにく 人参 にら 竹 干し椎茸 もやし きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	739 kcal 27.4 g 27.5 g 2.7 g
22 月	冬至 麦ごはん 牛乳 松風焼き 冬至かぼちゃ ざくざく煮	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき 肉 みそ 卵 あずき ちくわ 大豆	麦ご飯 三温糖 パン粉 ごま 中ざら糖 里芋	生姜 玉ねぎ ねぎ かぼちゃ 人参 ごぼう 大根 こんにゃく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	651 kcal 27.5 g 12.5 g 1.9 g
23 火	▲ クリスマス献立 ▲ 食パン クリスマスシチュー いちごジャム セレクトケーキ タンドリーチキン 牛乳 クリスマスマカロニサラダ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン チーズ	食パン はちみつ マカロニ クルトン マヨネーズ バター じゃがいも セレクトケーキ ベシャメルソース	生姜 にんにく キヤベツ きゅう り 玉ねぎ パプリカ レモン果汁 人参 白菜 マッシュルーム パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一日あたり平均 631 kcal 26.7 g 19.5 g 2.4 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。

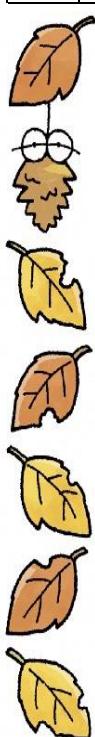
※市では食育の一環として、子どものころからうす味の習慣がつくよう 「減塩」に取り組んでいます。毎月、塩分の少ないメニューの日を

「減塩メニューの日」としてお知らせしていくので、御家庭での献立の参考にしてください。



今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント



1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。