

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 じゃがいも はるさめ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいだけ もやし 青ピーマン 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 ミックスビーンズ 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 凍み豆腐のみそ汁	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 たもぎ苜 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 糸こんにゃく 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組リクエスト献立 ～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 鶏肉の塩麴から揚げ 切り干し大根のカレー炒め 小松菜のみそ汁	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 じゃがいも	生姜 にんにく 切干大根 人参 玉ねぎ ピーマン 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 さつまいものポトフ	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 じゃがいも	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 筍 ピーマン 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 野菜たっぷりミリみそ汁	牛乳 ほうれん草の玉子巻き 昆布 豚肉 油 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 じゃがいも 油麴 油 三温糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 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。

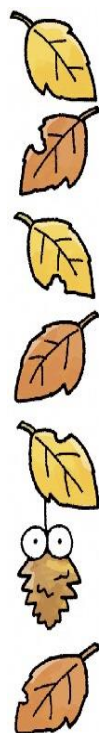
※給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。



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 ハンサンスー 八宝菜	牛乳 肉しゅうまい 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 筍 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 キャベツ 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 ぶりのみそ漬けフライ 五目豆 のっぺい汁	牛乳 ぶりのみそ漬けフライ 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 絹さや 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	ウィンナーピラフ 牛乳 プレーンオムレツ スモークチキンのサラダ アルファベットスープ	ウィンナー チーズ 牛乳 プレーンオムレツ 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 キャベツ 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 筍 ねぎ 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 ベジマールソース	生姜 にんにく キャベツ 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	741 kcal 34.4 g 33.3 g 3.7 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。					一日あたり平均	
※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。					エネルギー	
※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に「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きますので、御家庭での献立の参考にしてください。					たんぱく質	
					脂質	
					食塩相当量	



今年はかぜを
ひきま宣言！

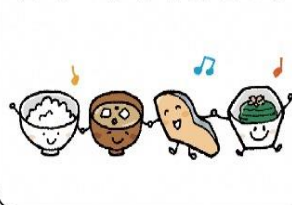
かぜ予防のポイント



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。