

学校給食検査結果のお知らせ(12月)

白河市では、学校給食センター2施設、学校で給食を調理している小学校7校、中学校2校、計11施設の主食及び牛乳と、給食1食分まるごとの検査(児童生徒が食べる前)を行っています。

令和7年12月分の主食及び牛乳と給食1食分まるごとの検査結果については、25ベクレル/kgを超える放射性セシウムは検出されませんでしたのでご安心ください。

◆検査システム◆ ○検出器:NaIシンチレーション検出器
○検出限界値:25ベクレル／キログラム
(セシウム134とセシウム137の合算値)

施設名	主食 検査数	結果	牛乳 検査数	結果	給食1食分 まるごと検査数	結果
白河市学校給食センター	4	検出せず	4	検出せず	18	検出せず
白河市大信学校給食センター					17	検出せず
白河第一小学校					17	検出せず
白河第二小学校					17	検出せず
白河第五小学校					16	検出せず
関辺小学校					17	検出せず
表郷小学校	4	検出せず	4	検出せず	17	検出せず
表郷中学校					17	検出せず
小野田小学校	4	検出せず	4	検出せず	17	検出せず
釜子小学校					17	検出せず
東中学校					18	検出せず



令和7年 12月 学校給食予定献立表



白河市学校給食センター

日 曜 日	献 立 名	赤のなかまの食品	緑のなかまの食品	黄のなかまの食品	栄 養 価	休 みの 学 校
		おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと		
1 月	ごはん 牛乳 青じそ入りつくね もやしのひき肉炒め ほうれん草のみそ汁	牛乳 青じそ入りつくね 豚肉 大豆 油揚げ	にんじん もやし にら ほうれん草 大根	ごはん マロニー 片栗粉 ごま油 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 618 · 717 Kcal たんぱく質 23.8 · 26.3 g 脂質 20.9 · 22.1 g 食塩相当量 2.0 · 2.2 g	
2 火	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン コールスローサラダ ポトフ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ミートボール	にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 大根 干しいたけ	コッペパン じゃがいも	エネルギー 668 · 821 Kcal たんぱく質 29.8 · 36.2 g 脂質 19.6 · 23.0 g 食塩相当量 2.8 · 3.4 g	
3 水	ごはん 牛乳 ギョーザ チンジャオロース わかめスープ	牛乳 ギョーザ 豚肉 わかめ 厚揚げ	にんにく ピーマン 干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ えのき	ごはん 米サラダ油 砂糖 片栗粉 白いりごま ごま油	エネルギー 602 · 755 Kcal たんぱく質 22.9 · 27.6 g 脂質 19.9 · 24.2 g 食塩相当量 3 · 3.6 g	
4 木	スペゲティナポリタン 牛乳 イタリアンサラダ ピーチゼリー	牛乳 ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん たもぎ草 ピーマン バセリ 大根 コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり	スペゲティ 豆乳バター 小麦粉 片栗粉 米サラダ油 ピーチゼリー	エネルギー 677 · 795 Kcal たんぱく質 22.5 · 26.2 g 脂質 18.1 · 20.1 g 食塩相当量 2.5 · 2.9 g	
5 金	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 海藻サラダ 肉じゃが	牛乳 厚焼き玉子 ツナ 海藻サラダ わかめ しそ味ひじき 豚肉	にんじん きゅうり チンゲン菜 コーン 玉ねぎ 糸こんにゃく いんげん 干しいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも 車ふ 米サラダ油	エネルギー 625 · 729 Kcal たんぱく質 24.8 · 27.8 g 脂質 18.1 · 19.6 g 食塩相当量 2.2 · 2.5 g	
8 月	ごはん 牛乳 納豆 ひじきの炒め煮 みそちゃんこ汁	牛乳 納豆 ひじき 油揚げ 大豆 ミートボール	にんじん ごぼう こんにゃく 大根 白菜 えのき しめじ ねぎ	ごはん 米サラダ油 砂糖	エネルギー 633 · 772 Kcal たんぱく質 26.0 · 31.1 g 脂質 21.7 · 25.7 g 食塩相当量 2.4 · 2.7 g	中央中
9 火	食パン 牛乳 パテキャラメル 白身魚のフライ(ソース) こまつなサラダ ジャーマンポテトスープ	牛乳 白身魚のフライ ツナ ウィンナー	小松菜 キャベツ きゅうり レモン果汁 玉ねぎ にんじん	食パン パテキャラメル 揚げ油 米サラダ油	エネルギー 722 · 862 Kcal たんぱく質 25.4 · 30.2 g 脂質 30.1 · 35.1 g 食塩相当量 2.9 · 3.5 g	
10 水	キムチチャーハン 牛乳 大豆サラダ 白玉スープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 油揚げ わかめ	にんにく ねぎ にんじん キムチ 小松菜 もやし にら 干しいたけ	ごはん 米サラダ油 ごま油 砂糖 白玉だんご	エネルギー 600 · 712 Kcal たんぱく質 22.3 · 25.8 g 脂質 17.9 · 19.8 g 食塩相当量 3 · 3.6 g	
11 木	ごはん 牛乳 サバの香草焼き サラスピ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 豆腐 わかめ	キャベツ にんじん きゅうり コーン ブロッコリー 白菜	ごはん パン粉 オリーブ油 ミニスパゲティ マヨネーズ じゃがいも	エネルギー 593 · 708 Kcal たんぱく質 24.9 · 29.2 g 脂質 18.0 · 20.1 g 食塩相当量 2.2 · 2.5 g	
12 金	ハッシュドポークライス 牛乳 コーンサラダ ストロベリーヨーグルト	牛乳 豚肉 ストロベリーヨーグルト	玉ねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム しめじ グリンピース にんにく コーン キャベツ ブロッコリー	ごはん 米サラダ油	エネルギー 684 · 800 Kcal たんぱく質 22.8 · 25.7 g 脂質 18.2 · 20.3 g 食塩相当量 2.1 · 2.5 g	
15 月	ごはん 牛乳 東北シユーマイ ホイコーロー 中華すいとん	牛乳 東北シユーマイ 豚肉	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく 白菜 チンゲン菜 干しいたけ	ごはん 砂糖 ごま油 米サラダ油 すいとん	エネルギー 649 · 798 Kcal たんぱく質 24.8 · 30.1 g 脂質 18.2 · 21.0 g 食塩相当量 2.1 · 2.7 g	
16 火	ごはん 牛乳 肉団子 もやしのラー油あえ 豚汁	牛乳 肉団子 豚肉 豆腐	もやし 人参 小松菜 ごぼう 大根 白菜 こんにゃく ねぎ	ごはん ごま油 ラー油 じゃがいも 米サラダ油	エネルギー 616 · 715 Kcal たんぱく質 24.0 · 26.9 g 脂質 19.9 · 21.3 g 食塩相当量 2.1 · 2.3 g	
17 水	『ふくしま健康応援メニュー』 ごはん 牛乳 ボロニアカツ ツナサラダ 野菜たっぷりミルクみそ汁	牛乳 ボロニアカツ ツナ 油揚げ	キャベツ にんじん 大根 玉ねぎ コーン こねぎ	ごはん 揚げ油 マヨネーズ	エネルギー 627 · 752 Kcal たんぱく質 22.1 · 25.9 g 脂質 21.7 · 24.8 g 食塩相当量 1.9 · 2.3 g	
18 木	力もちうどん 牛乳 もちいなり 塩こんぶあえ みかん	牛乳 鶏肉 なると 塩こんぶ	小松菜 にんじん ねぎ ごぼう キャベツ 大根 きゅうり しょうが みかん	ソフト麺 もちいなり ごま油	エネルギー 588 · 749 Kcal たんぱく質 23.8 · 29.7 g 脂質 15.7 · 17.0 g 食塩相当量 2.7 · 3.2 g	
19 金	ごはん 牛乳 いわしのみそ煮 五目野菜炒め 白菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 いわしのみそ煮 豚肉 厚揚げ	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく しょうが 白菜 たもぎ草 ねぎ	ごはん ごま油 米サラダ油	エネルギー 622 · 747 Kcal たんぱく質 25.2 · 29.7 g 脂質 22.2 · 25.6 g 食塩相当量 2.3 · 2.6 g	
22 月	『冬至にちなんだ献立』 ごはん 牛乳 かぼちゃロッケ(ソース) 五目きんぴら 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 凍み豆腐	ごぼう にんじん いんげん れんこん 干しいたけ こんにゃく 白菜 ねぎ	ごはん かぼちゃロッケ 米サラダ油 砂糖 白いりごま じゃがいも	エネルギー 707 · 823 Kcal たんぱく質 19.2 · 21.7 g 脂質 23.9 · 27.2 g 食塩相当量 2.5 · 2.7 g	
23 月	『クリスマスにちなんだ献立』 コッペパン 牛乳 もみの木ハンバークチャップ(ソース) ブロッコリーサラダ クリスマスデザート	牛乳 もみの木ハンバーク ベーコン	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり バセリ	ごはん 砂糖 片栗粉 アルファベットマカロニ クリスマスケーキ	エネルギー 743 · 911 Kcal たんぱく質 27.0 · 33.6 g 脂質 27.0 · 31.9 g 食塩相当量 2.9 · 3.6 g	
24 火	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐の肉みそあんかけ 切干大根サラダ もずくかき玉汁	牛乳 豆腐 豚肉 チキンハム もずく 卵	玉ねぎ しょうが 切干大根 きゅうり にんじん えのき ねぎ	ごはん 揚げ油 片栗粉 米サラダ油 マヨネーズ じゃがいも 砂糖	エネルギー 601 · 742 Kcal たんぱく質 21.4 · 26.5 g 脂質 20.3 · 23.8 g 食塩相当量 1.8 · 2.0 g	白四小 小田川小 みさか小 中央中 白二中

* 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月給食日 18日)

* 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。

小学校栄養価平均 エネルギー643Kcal たんぱく質24.0g 脂肪20.6g 食塩相当量2.4g

中学校栄養価平均 エネルギー772Kcal たんぱく質28.3g 脂肪23.4g 食塩相当量2.8g

ふくしま健康応援メニューとは?

野菜不足と塩分を取り過ぎている状況にある福島県では、
ふくしま“食の基本”として

「主食・主菜・副菜のそろった食事+おいしく減塩」を

企業、学校、地域等と連携して推進しています。

給食では県産の旬の食材を使い健康を考えたメニューを
「ふくしま健康応援メニュー」として福島県食育応援企業に
提供してもらっています。

12月17日(水)の「野菜たっぷりミルクみそ汁」は

森永乳業(株)東北支店からメニューを提供してもらいました。

レシピを紹介するので、ぜひご家庭でもお試しください！

<野菜たっぷりミルクみそ汁>

○材料 4人分

牛乳	120ml
人参	40g
大根	140g
玉ねぎ	60g
油揚げ	1枚
小ねぎ	8g
だし汁	480ml
みそ	大さじ1、1/3

○作り方

- ① 人参、大根、油揚げは短冊切りにし、
玉ねぎはくし形、小ねぎは小口切りにします。
- ② 鍋に①とだし汁を入れて火にかけて煮ます。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、牛乳を加え、みそを
溶き入れて完成です！



令和7年 12月分学校給食献立予定表

白河市大信学校給食センター

日 曜	献立名	牛 乳	あか	みどり	きいろ	【栄養価】	家で食 べてほ しい食 品	お休み の学校
			おもに血や肉など体をつくる もとになるもの	体の調子を整えるもとになるもの	熱や力を出す エネルギーのもとになるもの			
1 月	中学生が授業で考えた献立 ごはん とり肉の竜田あげ 五目きんぴら 鉄分たっぷりみそ汁	牛 乳	とり肉 さつまあげ 凍み豆腐 油揚げ みそ	しょうが にんにく ごぼう にんじん こんにゃく ぶなしめじ いんげん 干ししいたけ こまつな もやし	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま油 ごま 米油	468 223 15.8 1.6 611 285 19.9 2.1 774 34.7 23.3 2.4	さかな	
2 火	塩タンメン（中華麺） 豆腐ナゲット（2・2・3） 夢オレンジ	牛 乳	ぶた肉 いか なると 豆腐ナゲット	しょうが キャベツ もやし にんじん にら コーン 干ししいたけ 夢オレンジ	中華めん ごま油	429 19.3 18.5 2.3 601 260 21.6 2.9 792 33.6 26.4 3.6	大豆製品	
3 水	ごはん 白身魚のチリソースかけ ボテサラダ なめこ中華スープ	牛 乳	メルルーサ ハム とうふ	にんにく にんじん きゅうり たまねぎ コーン なめこ ねぎ チンゲン菜 しょうが	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう じゃが芋 ごま油 卵不使用マヨネーズ	472 17.6 15.5 1.7 607 22.3 18.7 2.2 761 26.6 21.3 2.6	種実類	
4 木	ごはん 塩カルビ風メンチカツ もやしと豆苗のナムル 肉みそスープ	牛 乳	塩カルビ風メンチカツ ぶた肉 だいす みそ	もやし 豆苗 しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん 大豆油 さとう ごま油 ラー油 ごま	498 18.8 17.6 2.3 608 22.2 19.8 2.6 738 25.6 21.1 3	いも類	
5 金	減量丸パン かぼちゃコロッケ パックソース 大根ツナサラダ ポークピーナツ	牛 乳	かぼちゃコロッケ ツナ だいす ぶた肉	だいこん にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ パセリ にんにく トマト	減量丸コッペパン 大豆油 じゃが芋 さとう 米油	536 21.9 19.9 2 720 28.2 25.2 2.7 865 33.4 29.1 3.4	くだもの	
8 月	麦ごはん 厚焼きたまご もやしのごま酢あえ すきやき煮	牛 乳	たまご 油あげ わかめ ぶた肉 烹き豆腐	もやし にんじん ピーマン こんにゃく はくさい ねぎ 干ししいたけ えのきだけ しゅうんぎく	麦ごはん ごま さとう ごま油 車麩 米油	487 21.4 14.7 1.9 608 25.9 17.0 2.3 766 31.0 19.1 2.8	さかな	
9 火	五目ごはん 赤魚の白しょうゆ焼き 切り干し大根の炒め煮 生揚げのみそ汁	牛 乳	とり肉 脂あげ 赤魚 生あげ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ 切り干し大根 干ししいたけ グリンピース こまつな ねぎ	ごはん さとう 米油 じゃが芋	468 20.9 14.5 1.9 607 26.5 17.9 2.6 761 31.8 20.1 3.1	海そう	
10 水	減塩給食 麦ごはん なっとう ごまあえ 大根のそぼろ煮	牛 乳	なっとう 生あげ ひき肉	ほうれん草 もやし にんじん だいこん たまねぎ 干ししいたけ しょうが 万能ねぎ	麦ごはん ごま さとう かたくり粉	490 21.4 16.3 1.2 632 27.0 19.9 1.5 793 32.3 22.6 1.8	種実類	
11 木	幼稚園希望給食 キーマカレーライス（麦ごはん） かにかまサラダ みかんゼリー	牛 乳	ぶた肉 だいす かにかま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご だいこん きゅうり	麦ごはん じゃが芋 カレー粉 カレールウ 米油 みかんゼリー	545 15.6 17.9 1.9 692 19.3 22.0 2.4 895 23.5 27.4 3.6	緑黄色野菜	
12 金	減量コッペパン 手作りハンバーグ ヨーグルトあえ コーンポタージュ	牛 乳	ぶた肉 とり肉	たまねぎ みかん 黄桃 バイン バナナ コーン	減量コッペパン バン粉 さとう 卵不使用マヨネーズ 豆乳バター ナタデココ ポタージュルウ	- - - - 660 27.2 24.9 2.9 820 32.8 29.1 3.6	野菜	幼稚園
15 月	若菜ごはん さわらの西京焼き 大根きんぴら 白菜のみそ汁	牛 乳	さわら みそ さつまあげ とり肉 油あげ とうふ	大根わかな しょうが だいこん にんじん いんげん こんにゃく はくさい ねぎ	ごはん さとう 米油	465 21.9 14.5 2 605 28.0 17.8 2.6 766 34.2 20.4 3.1	いも類	
16 火	清流豚丼（ごはん） 青菜のチーズおかあえ 大信野菜汁	牛 乳	ぶた肉 チーズ かつお節 油あげ みそ	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく こまつな もやし しいたけ はくさい だいこん ねぎ	麦ごはん きざみ麩 さとう 米油 じゃが芋 麩 県産一口りんごゼリー	489 19.3 14.6 1.7 624 24.0 17.6 2.2 775 28.5 19.7 2.7	海そう	
17 水	クリスマス行事食 ごはん クリスピーチキン おりさまサラダ わかめスープ クリスマスデザート	牛 乳	ごはん とり肉 チーズ わかめ とうふ なると	だいこん コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり 干ししいたけ ねぎ チンゲン菜	ごはん 卵不使用マヨネーズ バン粉 コーンフレーク ごま かたくり粉 ごま油 クリスマスデザート	499 14.3 17.4 1.7 676 24.5 23.6 2.2 828 29.3 26.1 2.5	くだもの	
18 木	ごはん あじフリッター（2・3） 青菜とえのきの和え物 肉じゃが	牛 乳	あじフリッター かまぼこ ぶた肉	こまつな もやし にんじん たまねぎ こんにゃく 干ししいたけ グリンピース	ごはん ごま さとう ごま油 米油 じゃが芋 麩	- - - - 683 25.5 23.5 1.7 824 29.3 24.8 1.9	大豆製品	幼稚園
19 金	カレーランド（ソフト麺） 磯香あえ 肉しうまい（2・3）	牛 乳	ぶた肉 油あげ 肉しうまい かまぼこ のり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし	ソフト麺 カレー粉 米油 カレールウ	- - - - 715 29.5 23.7 3.6 959 38.6 29.2 4.7	さかな	幼稚園
22 月	冬至行事食 麦ごはん さばのゆうあんやき キャベツのみぞあえ かぼちゃのそぼろ汁	牛 乳	さば みそ ちくわ とり肉	ゆず キャベツ にんじん きゅうり こまつな しょうが かぼちゃ たまねぎ ねぎ	麦ごはん さとう 卵不使用マヨネーズ 米油 ごま油 ゆずゼリー	- - - - 689 32.5 22.8 1.9 856 39.5 26.3 2.2	いも類	幼稚園
23 火	豚キムチチャーハン 水菜とじゃこのサラダ 坦々スープ ヨーグルト	牛 乳	ぶた肉 たまご ちらりんじゃこ みそ ヨーグルト	にんにく にんじん たけのこ ねぎ 白菜キムチ みずな きゅうり だいこん こまつな キャベツ ぶなしめじ しょうが	麦ごはん 米油 ごま油 さとう ごま はるさめ	- - - - 710 26.2 23.1 2.8 868 30.3 26.2 3.4	緑黄色野菜	幼稚園

★ 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。

★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）】

★ 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。

12月栄養価平均（幼稚園）	487	19.5	16.4	1.8
（小学校）	649	26.0	21.1	2.4
（中学校）	814	31.4	24.2	2.9

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

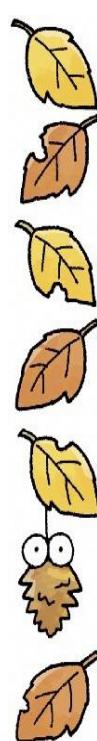
日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
15 月	麦ご飯 牛乳 しゅうまい パンサンスー 八宝菜	牛乳 肉しゅまい ハム 錦糸卵 豚肉 えび いか 厚揚げ	麦ご飯 春雨 ごま 油 片栗粉 ごま油	大根 きゅうり 生姜 にんにく 干し椎茸 竹玉 玉ねぎ 人参 白菜 もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 kcal 26.4 g 19.7 g 1.8 g
16 火	✿ 2年1組リクエスト献立 ~体がポカポカ温まるホットメニュー~ ✿ カレーうどん 肉まん 牛乳 海藻とこんにゃくのサラダ	豚肉 油揚げ 海藻ミックス 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 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。

※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 マスクをする



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。



12月学校給食献立予定表

令和7年12月

白河市立白河第二小学校

日 曜	献 立 名	あ か	み ど り	き い ろ	家で食べ てほしい 食品	栄養価	
						エネルギー たんぱく質 脂質	食塩
1 月	麦ごはん ハンバーグおろしソース 和風サラダ かぼちゃのみぞ汁	牛乳 ぶたにく きゅうにく たまご あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ	むぎごはん パンこ あぶら さとう	きのこ	E: 660 P: 28.6 F: 18.7	塩 2.2 g
2 火	チャンポンめん パオズ 海そうサラダ	牛乳 ぶたにく なると あさり エビ わかめ	しょうが キャベツ にんじん しいたけ コーン ねぎ レタス だいこん きゅうり	ちゅうかめん あぶら でんぶん こむぎこ	くだもの	E: 595 P: 28.9 F: 16.7	塩 3.5 g
3 水	三色ごはん ひじきのツナサラダ 小松菜汁 りんご	牛乳 あぶらあげ とりにく ぶたにく たまご ひじき ツナ だいす みそ	しょうが えだまめ にんじん こまつな だいこん ねぎ りんご	ごはん あぶら さとう マヨネーズ	きのこ	E: 717 P: 30.2 F: 28.6	塩 2.5 g
4 木	【5年】 リクエスト献立】 ココア揚げパン はるさめサラダ クリームシチュー	牛乳 ベーコン とりにく	もやし にんじん きゅうり たまねぎ マッシュルーム かぶ バセリ	コッペパン あぶら さとう はるさめ じゃがいも こむぎこ バター	さかな	E: 652 P: 23.4 F: 24.7	塩 1.6 g
5 金	【減塩メニューの日】 麦ごはん イカフリッター ミモザサラダ ジャガイもとのそぼろ煮	牛乳 イカ たまご とりにく	キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ たけのこ えだまめ	むぎごはん じゃがいも さとう でんぶん あぶら	かいそう	E: 655 P: 24.4 F: 19.1	塩 1.7 g
8 月	麦ごはん チンジャオロースー 中華和え わかめスープ	牛乳 ぶたにく くらげ ベーコン わかめ とうふ	しょうが ピーマン しいたけ たけのこ きゅうり キャベツ もやし チンゲンサイ ねぎ	むぎごはん あぶら さとう でんぶん	くだもの	E: 554 P: 24.3 F: 15.6	塩 1.8 g
9 火	親子うどん ささかまいそべ揚げ ブロッコリーのごまサラダ	牛乳 とりにく ささかまぼこ たまご あおのり	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう ほうれんそう ブロッコリー もやし	ソフトめん こむぎこ あぶら ごま	きのこ	E: 617 P: 31.0 F: 18.0	塩 3.3 g
10 水	ゆかりごはん さわらの西京焼き 野菜炒め たまねぎのみぞ汁	牛乳 さわら みそ ワインナー あつあげ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン こまつな ねぎ	ごはん さとう あぶら	かいそう	E: 613 P: 24.6 F: 19.2	塩 2.9 g
11 木	丸パン スライスチーズ 白鳥魚フライ マカロニサラダ たまごスープ	牛乳 チーズ ホキ ツナ たまご ベーコン わかめ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ バセリ	まるパン あぶら マカロニ パンこ マヨネーズ でんぶん	きのこ	E: 699 P: 31.1 F: 30.2	塩 3.1 g
12 金	麦ごはん ポークカレー まめまめサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく だいす ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん バセリ えだまめ キャベツ ブロッコリー	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	さかな	E: 799 P: 29.8 F: 24.4	塩 2.2 g
15 月	麦ごはん ツナ入り厚焼きたまご 五目きんぴら 大根汁	牛乳 たまご ツナ みそ さつまあげ とうふ	にんじん ねぎ ごぼう たけのこ れんこん だいこん	むぎごはん さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	くだもの	E: 613 P: 24.0 F: 18.3	塩 2.5 g
16 火	みそラーメン 焼きギョーザ ナムル いちごタルト	牛乳 ぶたにく あさり みそ なまクリーム	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ コーン ねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり いちご	ちゅうかめん あぶら さとう ごま こむぎこ	さかな	E: 795 P: 29.2 F: 31.9	塩 3.6 g
17 水	青じそごはん とり肉のレモンソース 青菜のマヨおひたし かきたま汁	牛乳 とりにく かまぼこ とうふ たまご	レモン ほうれんそう にんじん もやし こまつな	ごはん でんぶん あぶら さとう マヨネーズ	きのこ	E: 648 P: 27.6 F: 22.1	塩 2.8 g
18 木	ひどくち30回カミカミ給食 七穀ごはん さばのみぞ焼き 浅漬け 豚汁 いりこ大豆	牛乳 さば みそ ぶたにく とうふ だいす かたちいわし	しょうが キャベツ だいこん きゅうり にんじん ごぼう はくさい ねぎ	ななこくごはん さとう あぶら じゃがいも こんにゃく でんぶん ごま	乳製品	E: 540 P: 27.8 F: 10.5	塩 2.8 g
19 金	麦ごはん えだまめフリッター 茎わかめ和え 八宝菜	牛乳 くきわかめ ぶたにく イカ エビ あさり	もやし きゅうり しょうが にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ えだまめ チングンサイ しいたけ	むぎごはん さとう あぶら こむぎこ ごま でんぶん	くだもの	E: 619 P: 24.9 F: 17.9	塩 2.0 g
22 月	麦ごはん 揚げ豆腐の肉みそあんかけ 切干大根和え なめこ汁	牛乳 とうふ とりにく あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ こねぎ きりぼしだいこん もやし にんじん なめこ だいこん ねぎ	むぎごはん でんぶん こむぎこ ごま あぶら さとう じゃがいも	さかな	E: 648 P: 25.2 F: 18.7	塩 1.9 g
23 火	スパゲティナポリタン りんごサラダ クリスマスセレクトデザート	牛乳 ベーコン あさり チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト バセリ キャベツ りんご	スパゲティ あぶら バター さとう	だいす製品	E: 621 P: 22.5 F: 24.8	塩 2.2 g

★ 栄養価の欄の「E」「P」「F」は、1食あたりの栄養価を表示しています。E（エネルギー）：kcal、P（たんぱく質）：g、F（脂質）：g、塩（食塩）：gです。小学校の基準量は、3~4年生で、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.0g、食塩2.0gです。

今月の平均栄養量は、エネルギー650kcal、たんぱく質26.9g、脂質21.2g、食塩2.5gです。

★ 白河市では、食育の一環として、子どものころから薄味の習慣がつくように「減塩」を取り組んでいます。

毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしますので、ご家庭でも参考にしてください。

※ 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。

※ 献食は、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12月 献立表

白河第五小学校

日曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	☆しらかわセンターこんだて☆ むぎこはん / ぎゅうにゅう いわしのみぞれに プロッコリーのおかあえ みそちゃんこじる	牛乳 いわしのみぞれ煮 かつお節 ミートボール 油揚げ	麦ご飯 マヨネーズ(全卵型)	プロッコリー こまつな どうもろこし にんじん だいこん はくさい えのきた けしめじ ねぎ	582 kcal 23.2 g 20.3 g 2.0 g
2火	うどん ぎゅうにゅう あぶらあげに だいすさらだ	鶏肉 油揚げ 牛乳 味付け油揚げ 大豆	うどん(リトメリ) 砂糖 こま油	にんじん ねぎ ごぼう こまつな 干し椎茸 もやし	580 kcal 29.0 g 17.0 g 2.0 g
3水	<げんえんメニューの日> むぎこはん / ぎゅうにゅう きのこしのだ わふうサラダ / じゃがいものそぼろに	牛乳 きのこ信田煮 鶏肉	麦ご飯 ごま油 砂糖 ジャガイモ かたくり粉 植物油	キャベツ にんじん きゅうり だいこん 玉ねぎ えだまめ	553 kcal 21.0 g 16.0 g 1.6 g
4木	コッペパン / ぎゅうにゅう フランクフルト コールスローサラダ ABCマカロニスープ	牛乳 フランクフルト ロースハム ベーコン	コッペパン 砂糖 マヨネーズ(全卵型) マカロニ	キャベツ にんじん 玉ねぎ きゅうり とうもろこし	690 kcal 23.8 g 33.7 g 3.5 g
5金	むぎこはん / ぎゅうにゅう とりにくのカレーあげ だいこんサラダ きのこのみぞしる	牛乳 鶏肉 ツナ 木綿豆腐	麦ご飯 かたくり粉 植物油 こま油 砂糖	だいこん きゅうり キャベツ にんじん えのきだけ しめじ ねぎ	564 kcal 25.0 g 17.3 g 1.8 g
8月	むぎこはん / ぎゅうにゅう さけメンチ ごぼうサラダ はくさいのみぞしる	牛乳 鮭メンチカツ ロースハム 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 マヨネーズ(全卵型) 砂糖 ジャガイモ	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ はくさい ねぎ	572 kcal 18.8 g 19.2 g 1.8 g
9火	みそラーメン ぎゅうにゅう きょうざ わかめとツナのサラダ	豚肉 牛乳 ぎょうざ わかめ ツナ	中華めん(リトメリ) こま こま油 砂糖	しょうが にんにく もやし にんじん キャベツ ねぎ にら きくらげ 干し椎茸 きゅうり	609 kcal 27.7 g 18.5 g 3.8 g
10水	しらさかふうソースカツどん ぎゅうにゅう ゆでキャベツ とうふのみぞしる	トンカツ 牛乳 木綿豆腐 わかめ	麦ご飯 植物油 中ざら糖 りんごジュース	キャベツ にんじん	584 kcal 21.1 g 18.3 g 2.6 g
11木	まるパン / ぎゅうにゅう チーズインハンバーグ フレンチサラダ やさいスープ	牛乳 チーズインハンバーグ ロースハム ベーコン	丸パン 植物油 砂糖 じゃがいも	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん とうもろこし 干し椎茸 バセリ	533 kcal 21.3 g 21.4 g 3.3 g
12金	ピinzスカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ ヨーグルト	豚肉 牛乳 海藻サラダ わかめ ヨーグルト	麦ご飯 じゃがいも 植物油 こま油 砂糖	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	661 kcal 20.5 g 24.5 g 3.1 g
15月	むぎこはん / ぎゅうにゅう とりのてりやき サラダスパゲティ あさりのみぞしる	牛乳 鶏肉 ロースハム あさり わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 砂糖 スパゲッティ マヨネーズ(全卵型) こま油	しょうが にんじん 玉ねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ ねぎ	604 kcal 27.4 g 21.7 g 2.3 g
16火	スパゲティナポリタン ぎゅうにゅう プロッコリーとコーンのサラダ	ワインナー 牛乳 鶏肉	スパゲティ オリーブ油 バター 砂糖 薄力粉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが バセリ トマト プロッコリー とうもろこし キャベツ	716 kcal 15.8 g 23.3 g 3.1 g
17水	むぎこはん / ぎゅうにゅう ホキのマヨネーズやき やさいのごまあえ だいこんとわかめのみぞしる	牛乳 ホキ 油揚げ わかめ	麦ご飯 マヨネーズ(全卵型) 砂糖 こま	バセリ ほうれんそう もやし にんじん キャベツ だいこん ねぎ	541 kcal 22.1 g 19.2 g 1.9 g
18木	★4-2!エクエストこんだて★ ココアあげパン / ぎゅうにゅう のりとキャベツのサッパリサラダ ミネストローネ / クレープ	牛乳 ベーコン	ココア揚げパン 植物油 グラニュー糖 マカロニ じゃがいも クレープ	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんにく トマト バセリ	655 kcal 18.5 g 23.5 g 2.3 g
19金	☆とうじこんだて☆ むぎこはん / ぎゅうにゅう さばのしおやき きんびらごぼう / かぼちゃのみぞしる	牛乳 さば さつま揚げ 油揚げ	麦ご飯 砂糖 こま油	ごぼう にんじん こんにゃく かぼちゃ 玉ねぎ こまつな	609 kcal 22.9 g 22.6 g 2.0 g
22月				授業参観のため給食はありません	
23火	☆クリスマスこんだて☆ しょうゆラーメン / ぎゅうにゅう ほうれんそうのチーズあえ クリスマスケーキ(わか)	鶏肉 なると 牛乳 チーズ	中華めん(リトメリ) 植物油 クリスマスケーキ	味付きメンマ しょうが にんにく ほうれんそう ねぎ キャベツ にんじん	571 kcal 27.0 g 16.2 g 2.7 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、人々の力が戻る考え方、ゆず湯に入つて体を清め、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	602 Kcal 22.8 g 20.8 g 2.5 g



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	ごま 植物油 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 油揚げ	牛乳	麦ご飯 マヨネーズ(全卵型)	ブロッコリー こまつな 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 ねぎ 干し椎茸 しょウガ 玉ねぎ きゅうり しめじ はくさい ねぎ 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 きゅうり しおが 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 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
----------------------------	---------------------------------------

[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月	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月	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月	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月	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 6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 7月	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 8月	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 9月	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 10月	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 11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 12月	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 13月	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 14月	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 15月	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 16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 17月	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 18月	24水						

2学期終業式

※ 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

611.0 kcal

26.2 g

19.5 g

2.5 g

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！



[12月 予定献立表]



表郷中学校

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	○	鶏のから揚げ レンコンの炒め物 白菜のみぞ汁	牛乳 鶏肉 ベーコン 油揚げ わかめ 豆腐	麦ごはん かたくり粉 油 砂糖 ごま油	しょうが キャベツ れんこん にんじん はくさい ねぎ しめじ	817 kcal 31.6 g 29.4 g 2.9 g
2月 2火	ワンタンメン	○	中華あえ 果物(みかん)	牛乳 豚肉 なると 中華くらげ	中華めん はるさめ ごま 砂糖 油 ワンタン	にんじん もやし はくさい チンゲン菜 たけのこ きゅうり もやし みかん	724 kcal 32.5 g 14.2 g 3.1 g
3月 3水	減塩メニュー 麦ごはん	○	さばのごま味噌焼き おかかあえ 野菜たっぷり豆乳汁	牛乳 さば かつお節 豚肉 豆乳	麦ごはん ごま 砂糖 ごま油	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ こんにゃく	748 kcal 36.2 g 24.3 g 2.1 g
4月 4木	コッペパン	○	いちごジャム メンチカツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 メンチカツ	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 玉葱 パセリ トマト	711 kcal 30.5 g 23.5 g 3.1 g
5月 5金	1-2リクエストメニュー キムチチャーハン	○	ぎょうざ ワカメサラダ トックスープ	牛乳 豚肉 卵 わかめ チキンハム 鶏肉 ぎょうざ	ごはん ごま油 トック ごま	にんじん 干ししいたけ ねぎ はくさい たけのこ キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし	861 kcal 30.0 g 30.2 g 3.2 g
6月 8月	麦ごはん	○	さわらの三味焼き 切り干し大根のカレー炒め きのこけんちん汁	牛乳 さわら ウィンナー 豆腐	麦ごはん 砂糖 ごま 油 さといも ごま油	ねぎ 切干しだいこん こまつな にんじん だいこん ごぼう 干ししいたけ しめじ こんにゃく	743 kcal 32.5 g 22.9 g 3.2 g
7月 9火	白ごまタンタンうどん	○	水菜の三色あえ みかんゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪	ソフトめん 油 ごま油 砂糖 ごま みかんゼリー	玉葱 にんじん キャベツ ピーマン ねぎ みすな もやし	768 kcal 32.8 g 23.3 g 2.8 g
8月 10水	麦ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き ビーフ炒め わかめスープ	牛乳 豚肉 ベーコン わかめ 厚揚げ	麦ごはん ごま油 ピーフン 油 ごま	ねぎ レモン こまつな にんじん キャベツ 干ししいたけ えのき	738 kcal 31.1 g 24.8 g 2.5 g
9月 11木	ピザトースト	○	グリーンサラダ ふわふわ卵とトマトのスープ	牛乳 ウィンナー チーズ チキンハム 卵 ミックスピーナッツ	食パン 油 ごま油	玉葱 ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし ブロッコリー トマト ねぎ	778 kcal 33.2 g 31.1 g 3.2 g
10月 12金	キーマカレーライス	○	大根サラダ ソーフルヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 糸かまぼこ ヨーグルト	麦ごはん 油	玉葱 にんじん 青ピーマン だいこん きゅうり キャベツ	899 kcal 40.5 g 25.4 g 3.8 g
11月 15月	1-1リクエストメニュー オムライス	○	海藻サラダ コーンボタージュ りんごゼリー	牛乳 卵 鶏肉 海藻ミックス 脱脂粉乳	麦ごはん 油 バター 砂糖 ごま油 じゃがいも りんごゼリー	にんじん 玉葱 グリンピース だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし パセリ トマト	815 kcal 27.7 g 20.7 g 3.6 g
12月 16火	焼きそば	○	野菜しゅうまい ナムル	牛乳 豚肉 のり 野菜しゅうまい 海藻ミックス	焼きそば 油 砂糖 ごま油	にんじん 玉葱 キャベツ もやし ピーマン こまつな きゅうり	785 kcal 34.0 g 18.6 g 3.3 g
13月 17水	麦ごはん	○	白身魚のマヨネーズ焼き 磯和え 親子煮	牛乳 まだら のり 鶏肉 竹輪 凍り豆腐 冷凍液卵	麦ごはん ノンエッグマヨネーズ	パセリ ほうれんそう もやし にんじん きゅうり 玉葱 こんにゃく ねぎ 干ししいたけ	734 kcal 36.4 g 24.2 g 3.2 g
14月 18木	コッペパン	○	ハンバーグ スペゲティサラダ さつまいもシチュー	牛乳 海藻ミックス 鶏肉 ハンバーグ	コッペパン スパゲティ ごま 油 ごま油 砂糖 さつまいも	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし ブロッコリー 玉葱 しめじ	823 kcal 34.2 g 30.6 g 3.6 g
15月 19金	麦ごはん	○	にらまんじゅう ホイコーロー ^{五目} エッグスープ	牛乳 にらまんじゅう 豚肉 豆腐 なると 卵	麦ごはん 油 ごま油 かたくり粉	キャベツ ピーマン にんじん はくさい えのき こまつな	736 kcal 33.0 g 22.4 g 2.8 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 豆腐	麦ごはん マロニー かたくり粉 ごま油 さといも 油 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 干ししいたけ こんにゃく	770 kcal 25.9 g 20.3 g 2.3 g
17月 23火	クリスマスマニュー チキンピラフ	○	クリスマスチキン イタリアンサラダ マカロニスープ クリスマスケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ごはん バター 油 砂糖 マカロニ じゃがいも クリスマスケーキ	にんじん 玉葱 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	881 kcal 31.1 g 26.4 g 2.7 g
18月 24水						2学期終業式	784.0 kcal 32.5 g 24.3 g 3.0 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「ゆずニ“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ラックスさせる働きがあり、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！





12月 給食よていこんだてひょう



白河市立小野田小学校

令和7年度

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	家で食べ てほしい 食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月 1日	ごはん	○	青じそ入り鶏つくね ごま酢あえ さつま汁	牛乳 青じそ入りつくね 油揚げ 鶏肉 煮干し	ごはん さとう ごま油 ごま さつまいも ねぎ 干しいたけ	もやし にんじん ピーマン ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ 干しいたけ	たまご	600 kcal 21.9 g 18.6 g 2.0 g
2月 2日	<かみかみ献立> 三色丼	○	豆ツナサラダ 玉ねぎのみぞ汁 一口いちごゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご わかめ ツナ 大豆 油揚げ 煮干し	ごはん 油 さとう ごま油 じゃがいも 一口いちごゼリー	しょうが グリンピース 大根 きゅうり 玉ねぎ 小松菜	さかな	622 kcal 26.8 g 20.5 g 2.3 g
3月 3日	<減塩献立> ごはん	○	さばのサラサ焼き もやしのひき肉炒め こおり豆腐のみぞ汁	牛乳 さばのサラサ焼き 豚肉 大豆ミート こおり豆腐 煮干し	ごはん マロニー かたり粉 ごま油 じゃがいも	にんじん もやし にら 大根 小松菜	にゅう せいひん	604 kcal 24.5 g 22.7 g 1.9 g
4月 4日	タンメン	○	肉シユウマイ 中華サラダ	牛乳 豚肉 なると 肉シユウマイ	中華めん 油 ごま油 はるさめ ごま さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ きゅうり	かいそう	581 kcal 25.5 g 17.2 g 3.0 g
5月 5日	ごはん	○	鶏肉の照り焼き さつまいものサラダ 大根のみぞ汁	牛乳 鶏肉 ロースハム 豆腐 わかめ 煮干し	ごはん さとう さつまいも マヨネーズ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 大根 ねぎ	くだもの	633 kcal 23.0 g 22.3 g 2.1 g
6月 6日	ごはん	○	ギョウザ ホイコーロー [®] もずくスープ	牛乳 ギョウザ 豚肉 もずく なると	ごはん 油 さとう ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん ピーマン キャベツ ねぎ 玉ねぎ	たまご	572 kcal 20.6 g 17.2 g 2.1 g
7月 7日	<セルフサンドパン> せわれコッペパン	○	コロッケ ツナサラダ ABCスープ	牛乳 ツナ ウィンナー	コッペパン コロッケ 油 マヨネーズ マカロニ	キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン	さかな	702 kcal 22.6 g 34.6 g 2.3 g
8月 8日	ごはん	○	赤魚の三味焼き ビーフン炒め 厚揚げのみぞ汁	牛乳 赤魚 ベーコン 厚揚げ 煮干し	ごはん 油 ごま さとう ビーフン ごま油	ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん 白菜 小松菜	かいそう	611 kcal 25.0 g 21.1 g 2.1 g
9月 9日	<せんいたっぷり献立> 親子かきたまうどん	○	大学いも いそあえ	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ なると のり	ソフト麺 かたり粉 さつまいも 油 さとう ごま	にんじん 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ ねぎ 小松菜 もやし	まめるい	644 kcal 27.8 g 16.4 g 3.0 g
10月 10日	ハヤシライス	○	かいそうサラダ りんご	牛乳 豚肉 わかめ こんぶ	ごはん 油 ごま油 さとう	玉ねぎ にんじん きゅうり グリンピース 大根 こんにゃく りんご	にゅう せいひん	633 kcal 19.3 g 21.4 g 2.7 g
11月 11日	ごはん	○	ヤンニヨムチキン 大根サラダ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 わかめ	ごはん かたり粉 油 さとう ごま ごま油 ワンタン	しょうが ねぎ だいこん きゅうり にんじん もやし にら 玉ねぎ	くだもの	627 kcal 24.3 g 20.3 g 1.9 g
12月 12日	食パン	○	りんごジャム ミートオムレツ キャベツのサラダ ホワイトソテー	牛乳 ミートオムレツ 鶏肉 生クリーム	食パン りんごジャム さつまいも 油	キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ パセリ	さかな	717 kcal 25.5 g 24.6 g 2.4 g
13月 13日	ごはん	○	信田煮(しのだに) もやしのごまあえ いもだんご汁	牛乳 信田煮 豚肉	ごはん ごま さとう 油 いももち	もやし キャベツ にんじん 白菜 大根 しめじ	たまご	559 kcal 19.2 g 15.7 g 2.1 g
14月 14日	スパゲティミートソース	○	イタリアンサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	スパゲティ バター さとう	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ コーン	かいそう	668 kcal 29.1 g 18.8 g 2.3 g
15月 15日	ごはん	○	納豆 大根の浅漬け すき焼き煮	牛乳 納豆 豚肉 焼き豆腐	ごはん 油 さとう	大根 きゅうり にんじん こんにゃく 白菜 ねぎ 干しいたけ	くだもの	588 kcal 28.6 g 16.3 g 2.6 g
16月 16日	<冬至にちなんだ献立> ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ 塩こんぶあえ 豚汁	牛乳 かぼちゃひき肉フライ 塩こんぶ 豚肉 豆腐	ごはん 油 ごま ごま油 じゃがいも	キャベツ 大根 きゅうり にんじん しょうが ごぼう こんにゃく ねぎ	さかな	589 kcal 19.5 g 18.4 g 2.0 g
17月 17日	<クリスマスにちなんだ献立> ごはん	○	チーズインハンバーグ グリーンサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ(ショコ・ストロベリー)	牛乳 チーズインハンバーグ ウインナー	コッペパン いちごミックスジャム おふ クリスマスケーキ	キャベツ きゅうり コーン にんじん 白菜 玉ねぎ パセリ	まめるい	664 kcal 23.9 g 26.8 g 2.7 g

計17食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 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。

12月栄養価平均 エネルギー624kcal たんぱく質23.9g 脂質20.8g 食塩相当量2.3g



～冬至(とうじ)とかぜの予防～



冬至は、1年の中で昼間がもっと短く、夜がもっと長い日です。昔の人々は、この日を境に太陽の力が最も弱くなると考え、一時は不安を感じつつも、「この日を乗り越えれば、再び日が長くなり、太陽が生まれ変わる」として、お祝いをする風習が生まれました。また、冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。今年の冬至は12月22日(月)です。給食でも冬至にちなんだ献立を実施します。



12月 給食よていこんだてひょう



白河市立釜子小学校

令和7年度

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	<減塩献立> 三色丼	○	ごま酢あえ さつま汁 みかん	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご 油揚げ	ごはん 油 さとう ごま ごま油 さつまいも	しょうが グリンピース もやし にんじん ピーマン ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ 干しいたけ みかん	641 kcal 26.4 g 18.0 g 1.9 g
2火	<かみかみ献立> ごはん	○	かつおのみそがらめ 豆のサラダ 大根のみそ汁	牛乳 かつお 鶏肉 大豆 油揚げ わかめ 煮干し	ごはん さとう ごま	キャベツ にんじん プロッコリー 大根 ねぎ	567 kcal 26.9 g 15.6 g 2.0 g
3水	ごはん	○	鶏肉のみそマヨ焼き ピーフン炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 ベーコン 厚揚げ 煮干し	ごはん ごま ピーフン 油 さとう ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ もやし にんじん 白菜 ねぎ	591 kcal 23.4 g 20.7 g 2.1 g
4木	タンメン	○	ギョウザ 中華サラダ	牛乳 ギョウザ 中華くらげ 豚肉	中華めん 油 ごま油 マロニー ごま さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ メンマ きゅうり	575 kcal 23.8 g 18.1 g 3.1 g
5金	わかめごはん	○	厚焼きたまご おかかあえ いもだんご汁	牛乳 厚焼きたまご かつお節 豚肉	わかめごはん ごま 油 いももち	ほうれん草 にんじん もやし 白菜 大根 しめじ	598 kcal 21.9 g 19.3 g 2.7 g
8月	ごはん	○	鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 鮭 ひじき 大豆 豚肉 豆腐	ごはん 油 さとう さといも	にんじん ごぼう いんげん こんにゃく 大根 ねぎ	556 kcal 26.6 g 16.8 g 2.2 g
9火	<セルフサンドパン> せわれコッペパン	○	コロッケ ツナサラダ マカロニスープ	牛乳 ツナ ウィンナー	コッペパン コロッケ 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ コーン	663 kcal 21.5 g 30.2 g 2.2 g
10水	ごはん	○	シュウマイ ホイコーロー ^{モズクスープ}	牛乳 シュウマイ 豚肉 もずく なると	ごはん さとう ごま油 かたくり粉 じゃがいも	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ えのき	584 kcal 22.9 g 17.9 g 2.2 g
11木	親子かきたまうどん	○	アジフリッター いそあえ	牛乳 鶏肉 アジフリッター たまご 油揚げ なると のり	ソフトめん かたくり粉 油	にんじん 干しいたけ ごぼう ねぎ 小松菜 もやし	609 kcal 28.4 g 21.1 g 2.7 g
12金	ハヤシライス	○	かいどうサラダ りんご	牛乳 豚肉 わかめ こんぶ	ごはん 油 じゃがいも バター ごま油 さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース 大根 コーン こんにゃく りんご	649 kcal 18.8 g 21.5 g 2.9 g
15月	ごはん	○	ヤンニヨムチキン 大根サラダ トックスープ	牛乳 鶏肉 わかめ たまご	ごはん かたくり粉 油 さとう ごま ごま油 トック	しょうが ねぎ 大根 小松菜 にんじん コーン 干しいたけ	634 kcal 24.5 g 18.6 g 2.5 g
16火	<せんいたっぷり献立> フレンチトースト	○	ブロッコリーサラダ ポークビーンズ	牛乳 たまご 豚肉 ミックスビーンズ 大豆	食パン さとう じゃがいも 油	キャベツ ブロッコリー にんじん コーン 玉ねぎ にんにく	593 kcal 26.3 g 19.0 g 1.9 g
17水	ごはん	○	かじきカツ 切り昆布の炒め煮 のっべい汁	牛乳 かじきカツ 豚肉 こんぶ さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	ごはん 油 さとう さといも かたくり粉	にんじん たけのこ しらたき 干しいたけ 大根 ねぎ	612 kcal 28.4 g 16.6 g 2.2 g
18木	スパゲティミートソース	○	イタリアンサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	スパゲティ バター さとう	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり コーン	660 kcal 28.8 g 18.5 g 2.3 g
19金	ごはん	○	納豆 大根の浅漬け すき焼き煮	牛乳 納豆 豚肉 焼き豆腐	ごはん おふ さとう	大根 きゅうり にんじん こんにゃく 白菜 ねぎ 干しいたけ えのき	565 kcal 27.5 g 14.2 g 2.2 g
22月	<冬至にちなんだ献立> ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ 切り干し大根の炒め煮 豆腐のみそ汁 はちみつゆずゼリー	牛乳 かぼちゃひき肉フライ さつま揚げ 豆腐 煮干し	ごはん 油 さとう はちみつゆずゼリー	切り干し大根 にんじん 干しいたけ こんにゃく いんげん 白菜 小松菜 えのき	596 kcal 17.9 g 16.1 g 2.1 g
23火	<クリスマスにちなんだ献立> コッペパン いちごミックスジャム	○	チーズインハンバーグ グリーンサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ(チョコ・ストロベリー)	牛乳 チーズインハンバーグ ワインナー ※どちらか選びます。	コッペパン じゃがいも クリスマスケーキ	キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ バセリ	652 kcal 23.3 g 25.5 g 2.4 g

計17食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 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。

12月栄養価平均 エネルギー609kcal たんぱく質24.5g 脂質19.3g 食塩相当量2.3g



～冬至(とうじ)とかぜの予防～



冬至は、1年の中で昼間がもっと短く、夜がもっと長い日です。昔の人々は、この日を境に太陽の力が最も弱くなると考え、一時は不安を感じつつも、「この日を乗り越えれば、再び日が長くなり、太陽が生まれ変わる」として、お祝いをする風習が生まれました。また、冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。今年の冬至は12月22日(月)です。給食でも冬至にちなんだ献立を実施します。



12月 給食予定献立表



白河市立東中学校

令和7年度

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日	ごはん	○	赤魚の三味焼き 切り昆布の炒め煮 吳汁	牛乳 赤魚 豚肉 昆布 さつま揚げ 厚揚げ 油揚げ 大豆ペースト	ごはん 油 ごま さとう	ねぎ しょうが 人参 たけのこ しらたき 大根 ごぼう しめじ	747 kcal 34.3 g 22.5 g 2.6 g
2月 2日	ピビンバ丼	○	パンサンスー 白玉団子汁 ラ・フランスゼリー	牛乳 豚肉 卵 ロースハム 鶏肉 油揚げ	ごはん 油 さとう ごま油 はるさめ ごま 白玉だんご ラ・フランスゼリー	しょうが にんにく もやし 大根 ほうれん草 人参 キムチ きゅうり キャベツ ねぎ 干しいたけ	805 kcal 28.5 g 20.6 g 3.5 g
3月 3日	くかみかみ献立> ごはん	○	ささみガーリックフライ もやしのさっぱりあえ けんちん汁	牛乳 鶏肉 卵 豆腐	ごはん 小麦粉 パン粉 ごま さとう ごま油 さといも 油	にんにく もやし キャベツ 人参 小松菜 大根 こんにゃく ごぼう 干しいたけ ねぎ	766 kcal 33.6 g 17.4 g 3.0 g
4月 4日	みそラーメン	○	シュウマイ 中華サラダ	牛乳 豚肉 シュウマイ	中華麺 ごま油 マロニー ごま さとう	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし コーン にら にんにく しょうが きゅうり	802 kcal 33.7 g 22.2 g 3.7 g
5月 5日	ごはん	○	豚肉のみぞ焼き スパゲティサラダ 玉ねぎのみぞ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 煮干し	ごはん さとう スパゲティ ごま 油 ごま油 じゃがいも	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ 小松菜	767 kcal 28.3 g 23.3 g 2.6 g
6月 6日	ごはん	○	ヤンニヨムチキン 大根サラダ トックスープ	牛乳 鶏肉 わかめ 卵	ごはん かたくり粉 油 さとう ごま トック	しょうが ねぎ 大根 小松菜 人参 干しいたけ	804 kcal 29.4 g 23.2 g 2.5 g
7月 7日	コッペパン	○	県産りんごジャム ポテトミートグラタン コールスローサラダ 白菜のスープ	牛乳 豚肉 チーズ ウィンナー	コッペパン りんごジャム じゃがいも 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ コーン 白菜	747 kcal 28.3 g 26.4 g 3.4 g
8月 8日	ごはん	○	青じそ入り鶏つくね ピーフン炒め 厚揚げのみぞ汁	牛乳 青じそ入り鶏つくね ベーコン 厚揚げ 煮干し	ごはん ビーフン 油 さとう ごま油 じゃがいも	キャベツ チンゲン菜 人参 大根 ねぎ	738 kcal 24.2 g 23.1 g 2.6 g
9月 9日	親子かきたまうどん	○	いかナゲット おかかあえ	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ なると いかナゲット かつお節	ソフト麺 かたくり粉 油 ごま	人参 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ 小松菜 ほうれん草 もやし	772 kcal 35.6 g 24.6 g 3.4 g
10月 10日	ごはん	○	サバのごまこしう焼 スタミナ炒め 凍り豆腐のみぞ汁	牛乳 さば 豚肉 凍り豆腐 煮干し	ごはん ごま さとう ごま油 じゃがいも	しょうが 人参 玉ねぎ にら 大根 小松菜	776 kcal 34.2 g 25.2 g 2.7 g
11月 11日	くせんいたっぷり献立> ポークカレーライス	○	豆ツナサラダ りんご	牛乳 豚肉 わかめ ツナ 大豆	ごはん じゃがいも 油 さとう ごま油	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 大根 キャベツ りんご	840 kcal 26.2 g 25.3 g 3.5 g
12月 12日	くセルフサンドパン> 食パン	○	コロッケ ツナサラダ マカロニスープ	牛乳 ツナ ベーコン	食パン コロッケ 油 マヨネーズ マカロニ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン 白菜 しめじ	853 kcal 26.8 g 39.7 g 3.1 g
13月 13日	ごはん	○	ギョウザ 小松菜のナムル マー婆ー豆腐	牛乳 ひき割り大豆 豚肉 豆腐	ごはん ごま油 さとう ごま油 かたくり粉	小松菜 もやし 人参 にんにく しょうが 干しいたけ ねぎ たけのこ にら	829 kcal 31.6 g 28.2 g 2.6 g
14月 14日	く減塩献立> スパゲティミートソース	○	イタリアンサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	スパゲティ 油 バター さとう かたくり粉	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり コーン	840 kcal 34.3 g 22.5 g 2.2 g
15月 15日	ごはん	○	納豆 大根の浅漬け すき焼き煮	牛乳 納豆 豚肉 焼き豆腐	ごはん お麸 油 さとう	大根 キャベツ きゅうり 人参 こんにゃく 白菜 ねぎ えのき 干しいたけ	721 kcal 33.4 g 16.9 g 2.8 g
16月 16日	く冬至にちなんだ献立> ひじきごはん	○	かぼちゃひき肉フライ 千草あえ 豚汁	牛乳 ひじき 油揚げ 大豆ミート かぼちゃひき肉フライ 卵 豚肉 豆腐	ごはん さとう 油 ごま油 ごま じゃがいも	人参 グリンピース 小松菜 もやし 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	785 kcal 26.9 g 25.0 g 3.4 g
17月 17日	くクリスマスにちなんだ献立> コッペパン いちごミックスジャム	○	チーズインハンバーグ グリーンサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	牛乳 チーズインハンバーグ ウインナー	コッペパン いちごミックスジャム じゃがいも クリスマスケーキ	キャベツ ブロッコリー きゅうり 人参 玉ねぎ バセリ	788 kcal 28.4 g 31.0 g 3.0 g
18月 18日	ごはん	○	鶏肉のみぞマヨ焼き 切り干し大根の炒め煮 辛味豆腐汁	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 大豆ミート	ごはん マヨネーズ ごま さとう 油 ごま油	切り干し大根 人参 干しいたけ こんにゃく いんげん しょうが もやし えのき にら	747 kcal 31.7 g 22.8 g 3.1 g

計18食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 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。

12月栄養価平均 エネルギー785kcal たんぱく質30.5g 脂質24.4g 食塩相当量3.0g



～冬至(とうじ)とかぜの予防～



冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔の人々は、この日を境に太陽の力が最も弱くなると考え、一時は不安を感じつつも、「この日を乗り越えれば、再び日が長くなり、太陽が生まれ変わる」として、お祝いをする風習が生まれました。また、冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。今年の冬至は12月22日（月）です。給食でも冬至にちなんだ献立を実施します。