



12月 給食献立表



郡山市立桑野小学校

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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	小中連携授業研究(給食なし)						
2 木	味ごはん	○	のりあえ 石狩汁 みかん 1個	鶏むね挽肉、油揚げ、牛乳、きざみのり、鮭 角切り、木綿豆腐、みそ、かつお節	米、上白糖、サラダ油、白いりごま、ごま 油、じゃがいも、板こんにゃく	干し椎茸、にんじん、ごぼう、グリーンピー ス(冷)、こまつな、りよくとうもやし、 ねぎ、だいこん、温州蜜柑(普通、生)	669 kcal 29.5 g 19.8 g 1.9 g
3 金	ごはん	○	納豆 干草あえ 曲がりねぎとつみれのみそ汁	牛乳、糸引納豆、木綿豆腐、みそ、いわしつ みれ	米、緑豆はるさめ、白いりごま、上白糖、サ ラダ油、さといも	コーンホール、にんじん、キャベツ、りよ くとうもやし、ねぎ	658 kcal 28.2 g 18.6 g 1.9 g
6 月	ビビンバ丼	○	わかめスープ りんごゼリー	豚モモ(脂肪なし)、錦糸玉子(冷)、きざみ のり、牛乳、カットわかめ、なると、木綿豆 腐、鶏ガラ	米、麦、三温糖、ごま油、白すりごま、白い りごま	干しぜんまい(ゆで)、だいずもやし、こ まつな、にんじん、ねぎ、玉葱、すりおろし りんごゼリー-Fe	635 kcal 28.5 g 16.0 g 2.5 g
7 火	コッパン	○	鶏肉のマスタード焼き コーンサラダ ミネストローネ	牛乳、鶏肉モモ(皮なし)切り身、ロース ハム、鶏若鶏肉胸(皮なし)	小麦粉、エッグフリーマヨネーズ、サラ ダ油、上白糖、マカロニ シェル、じゃが いも	キャベツ、コーン ホール、玉葱、にんじ ん、パセリ、トマト缶詰(ホール)	616 kcal 30.6 g 18.3 g 2.3 g
8 水	八宝菜めん	○	肉だんごもち米蒸し ニラとえのきの和え物	豚モモ(脂身付き)、うずら卵(水煮缶 詰)、鶏ガラ、牛乳、肉だんごもち米蒸 (冷)	中華めん、サラダ油、かたくり粉、ごま油、 上白糖	きくらげ(乾)、にんじん、はくさい、ねぎ、 こまつな、りよくとうもやし、キャベツ、 えのきたけ、にら	643 kcal 29.0 g 19.7 g 2.5 g
9 木	ドッグパン	○	ウインナーのワインソース コールスローサラダ コーンスープ カルシウムウエハース	牛乳、福島県産皮なしソーセージ、カッ トチーズ(さいの目)、鶏若鶏肉胸(皮な し)	小麦粉、上白糖、サラダ油、エッグフリー マヨネーズ、じゃがいも、カルシウムウ エハース	キャベツ、にんじん、とうもろこし缶詰 (生)、とうもろこし缶詰(クリーム)、玉葱	620 kcal 31.2 g 18.5 g 2.2 g
1 0 金	ごはん	○	家常(ジャジャン)豆腐 肉シューマイ すき昆布の香味あえ	牛乳、豚モモ(脂肪なし)、木綿豆腐、みそ、 ポークシューマイ(Fe)(冷)、すき昆布	米、サラダ油、ごま油、上白糖、かたくり粉	にんじん、たけのこ(水煮缶詰)、きくら げ(乾)、玉葱、にら、りよくとうもやし、ね ぎ	672 kcal 27.0 g 21.7 g 1.9 g
1 3 月	チキンライス	○	キャベツとコーンのサラダ 野菜とベーコンのスープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)、牛乳、カットチー ズ(さいの目)、ショルダーベーコン	米、無塩バター、サラダ油、上白糖、マカロ ニ シェル、じゃがいも	マッシュルーム(水煮缶詰)、玉葱、にん じん、グリーンピース(冷)、キャベツ、 コーン ホール、こまつな、パセリ	633 kcal 25.4 g 15.9 g 2.2 g
1 4 火	コッパン	○	きのこのシチュー 野菜サラダ ドライブルー	牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、白花豆 ペースト、調理用牛乳	小麦粉、じゃがいも、サラダ油	にんじん、玉葱、ふなしめじ、キャベツ、パ セリ、ブルー(乾)	619 kcal 23.9 g 19.1 g 1.8 g
1 5 水	★冬至献立★ 沢煮うどん	○	冬至かぼちゃ りんご1/6個	鶏若鶏肉モモ(皮なし)、油揚げ、かつお 加工品(削り節)、牛乳、あずき(乾)	ソフトめん、上白糖	ごぼう、にんじん、まいだけ、だいこん、ね ぎ、こまつな、西洋かぼちゃ、りんご	644 kcal 27.7 g 14.0 g 2.2 g
1 6 木	麦ごはん	○	鶏肉のから揚げ おかかあえ のっぺい汁 昆布の佃煮	牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、かつお節、 蒸しかまぼこ、昆布の佃煮	米、麦、かたくり粉、米白絞油、じゃがい も、板こんにゃく	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ごぼ う、干しいだけ(スライス)	652 kcal 28.9 g 17.5 g 2.2 g
1 7 金	★食育の日献立★ あさか舞100%ごはん	○	鮭の三味焼き 重(じゅう) からしあえ	牛乳、鮭切り身、米みそ(甘みそ)、ほたて がし(貝柱)、凍り豆腐、さつま揚げ、焼き 竹輪	あさか舞(ひとめぼれ)、白いりごま、上 白糖、サラダ油、さといも、板こんにゃく	ねぎ、わらび水煮、にんじん、干し椎茸、ご ぼう、たけのこ(水煮缶詰)、ほうれんそ う、キャベツ	651 kcal 28.8 g 19.0 g 1.7 g
2 0 月	麦ごはん	○	ブリの照り焼き ごぼう炒り 大根とじゃがいものみそ汁	牛乳、ぶり切り身、木綿豆腐、かつお加工 品(削り節)、みそ	米、麦、上白糖、サラダ油、系こんにゃく、 白いりごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、はくさい、ねぎ	690 kcal 28.9 g 21.8 g 2.5 g
2 1 火	★クリスマスお楽しみ献立★						
2 2 水	ビーンズカレーライス	○	海藻サラダ 型抜きチーズ(いちご)	豚もも挽肉、大豆(国産、乾)、牛乳、(乾) 海藻ミックス、型抜きチーズ(いちご)	米、麦、じゃがいも、サラダ油、ごま油、上 白糖	玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮缶 詰)、トマト缶詰(ホール)、りんご ピューレ、キャベツ、赤ピーマン	680 kcal 26.3 g 23.1 g 2.4 g

食材の都合で、献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。

**暮れから正月にかけて
健康にご注意ください**

昼が短く、夜が長くなった分、1日が短く感じられる年の暮れを迎えました。大掃除や正月の準備など、何かとせわしい日々をお過ごしのことと思います。暮れから正月にかけて冬休みに入りますが、普段と異なり大人も子どもも生活のリズムが乱れがちになるので、健康に十分ご注意ください。

旬の食べ物 みかん

みかんという温州(うんしゅう)みかんのことをさします。温州みかんは中国からの小みかんが鹿児島県長島で突然変異によって種なしになったもので、日本生まれです。ビタミンCが豊富に含まれ、また、からだの免疫機能を高める働きもあります。みかんの袋やすじには、ビタミンCの働きを助ける物質があり、血管を強くしてくれます。みかんをたくさん食べると手が黄色くなるといいますが、これは、みかんに含まれるカロチノイドが吸収されて黄色く見えるのだそうです。手の色はしばらくみかんを食べないと元に戻るので心配いりません。

**からだの免疫機能を高める
血管を強くしてくれる**