

日 曜	献立名(前半)	赤の食品 ~体の組織をつくる~ 	緑の食品 ~体の調子を整える~ 	黄の食品 ~エネルギーのもとになる~ 	エネルギー(kcal)			給食休み
					たんぱく質(g)			
					塩分(g)			
					幼	小	中	
2月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	775	875	幼稚園	
	春まき	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ	小麦粉 こめ油				
	ごぼう入りパンパンジーサラダ	とり肉	にんじん もやし きゅうり ごぼう	ドレッシング ごま				
	生揚げの中華煮	ぶた肉 えびボール 生揚げ	にんじん 玉ねぎ たけのこ ほうさい 干しいたけ にんにく	米油 さとう でんぷん				
3火	♪群馬県郷土料理献立・かみかみ献立♪ 群馬県の郷土料理「上州きんぴら」を味わいましょう。				764	群馬県		
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん				
	青じそ入り鶏つくね	とり肉	青じそ					
	上州きんぴら	さつまあげ	にんじん 干しいたけ ごぼう	米油 さとう ごま油				
4水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	741	幼牛乳のみ		
	あじフライ バックソース	あじ		小麦粉 米油				
	ひじきサラダ	ひじき とり肉	キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング				
	なめこのみそ汁	とうふ みそ	にんじん 大根 なめこ ねぎ	じゃがいも				
5木	ソフトめん 牛乳	牛乳		ソフトめん	797			
	チキンナゲット	とり肉		小麦粉				
	わかめサラダ	わかめ	にんじん キャベツ コーン	ドレッシング				
	カレーうどんスープ	とり肉 なたと 油あげ	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ ねぎ にんにく 干しいたけ	カレールー				
6金	☆国見小5年2組/クエストメニュー・魚の日献立☆ みんな大好き!さばのみぞ煮の登場です!				797			
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん				
	さばのみぞ煮	さば みそ		さとう				
	はるさめサラダ	ハム	にんじん きゅうり もやし	はるさめ 米油 ごま油				
	はくさいと大根のみそ汁	とうふ 油あげ みそ	大根 はくさい	じゃがいも				
りんご		りんご						
9月	ごはん 牛乳 県産かみかみ大豆(小中のみ)	牛乳 大豆		ごはん	795			
	いわしの梅煮	いわし		さとう				
	こんにゃくのおかか煮	とり肉 さつま揚げ かつお節	にんじん いんげん	米油 さとう				
	わかめのみそ汁	わかめ とうふ みそ	にんじん 大根 えのきたけ	じゃがいも				
10火	ごはん 牛乳 納豆	牛乳 納豆		ごはん	786			
	えだ豆入りたまごやき	たまご	えだ豆	さとう				
	きりざい		のぎわな にんじん きゅうり 大根 たくあん	ごま				
	たぬき汁	さつまあげ 油あげ	にんじん 大根 えのきたけ しょうが ねぎ	でんぷん				
11水	☆福島健康応援メニュー☆ 今日ほきのこたっぷりけんちん汁です♪				787	幼牛乳のみ		
	ごはん 牛乳 たまごふりかけ	牛乳		ごはん				
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ	小麦粉 米油				
	ごまあえ		こまつな にんじん もやし	ごま さとう				
12木	コッペパン 牛乳 いちごジャム	牛乳		パン いちごジャム	881			
	鶏の照り焼き	とり肉		さとう でんぷん				
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ	ドレッシング				
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン 牛乳	かぼちゃ にんじん しめじ 玉ねぎ パセリ	シチュールウ 生クリーム				
13金	☆みんなでお食べる国見町の日☆ 国見町食卓図鑑PART2より 国見かあちゃんグループの「いも汁」を味わいましょう。				778			
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん				
	さばの塩焼き	さば						
	ひじきの油いため	ひじき だいず さつまあげ	にんじん えだ豆 干しいたけ	米油 さとう				
	国見のいも汁	ぶた肉 みそ	にんじん 大根 しめじ ねぎ	里いも				

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ◎給食で使用しているマヨネーズは、卵不使用のものです。
◎太字の食材は、国見町産、福島県産を使用予定です。

今月1カ月あたりの平均栄養価

区分	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
幼稚園	485	21.7	18.8	333	2.1
小学校	629	26.0	21.2	403	2.4
中学校	793	31.3	24.5	440	2.9

令和6年度 12月 献立表

日	曜	献立名(後半)	赤の食品 ～体の組織をつくる～	緑の食品 ～体の調子を整える～	黄の食品 ～エネルギーのもとになる～	国見町給食センター			給食休み		
			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)						
						幼	小	中			
16	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	430	578	722			
		信田煮	とり肉 油あげ	たけのこ	さとう でんぱん						
		ちくさあえ	たまご	こまつな にんじん きゅうり キャベツ えのきたけ	さとう 米油						
		肉じゃが	ぶた肉	にんじん いんげん 玉ねぎ	じゃがいも 米油 さとう						
17	火	◎12月生まれのお誕生日おめでとう献立◎			12月生まれのみなさん おめでとうございます!			465	629	821	
		麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん						
		イタリアンサラダ	ツナ	パプリカ きゅうり コーン キャベツ	ドレッシング						
		ほうれん草ときのこのカレー	ぶた肉	ほうれん草 にんじん トマト しめじ マッシュルーム にんにく 玉ねぎ	じゃがいも 米油 カレールウ						
		ヨーグルト	ヨーグルト								
18	水	♪冬至献立♪			冬至かぼちゃを食べて冬も元気に過ごしましょう。			124	583	762	幼牛乳のみ
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん						
		ぶりキャベツカツ パックソース	ぶり	キャベツ	米油						
		冬至かぼちゃ		かぼちゃ	あずき さとう						
		豚汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん 大根 ごぼう はくさい ねぎ	里いも						
19	木	🎄クリスマス献立🎄			ひと足お先にクリスマス献立です☆ メリークリスマス!			511	639	802	
		カット丸パン 牛乳	牛乳		パン						
		チーズインハンバーグ	ぶた肉 とり肉 チーズ	玉ねぎ	小麦粉 米油						
		ブロッコリーツナマヨサラダ	ツナ	ブロッコリー キャベツ	マヨネーズ さとう						
		冬野菜のミネストローネ	ベーコン 大豆	にんじん トマト 玉ねぎ かぶ しめじ はくさい にんにく	じゃがいも さとう						
		クリスマスケーキ(チョコ)	たまご 牛乳		小麦粉 砂糖						
20	金	☆国見小3年2組・6年1組リクエストメニュー☆			2学期最後の給食はミルメーク! 今年度初登場です☆			483	623	784	
		わかめごはん 牛乳 ミルメーク(ココア)	牛乳 わかめ		ごはん さとう						
		とりのから揚げ	とり肉		小麦粉 米油						
		りっちゃんサラダ	ハム こんぶ かつお節	にんじん きゅうり コーン キャベツ	米油 さとう						
		ABCスープ	ベーコン	にんじん こまつな 玉ねぎ	マカロニ じゃがいも						

ふゆやさい さんじょう
冬野菜レンジャー参上

ふゆやさい めんえきりよく たか
冬野菜は、免疫力を高める
効果があります。
おいしくいただきます。



今年の冬至は、12月21日です♪

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

れんこん ぎんなん きんかん

かぼちゃ (なんぎん) にんじん かんてん うどん