

小P

令和7年度 12がつこんだてひょう

きゅうしょくもくひょう

さむさにまけないしょくじをしよう!



基山・若基小学校

日・曜	こんだてめい 献立名	牛乳 乳製品	ざいりょう ※変わることがあります			しょうりょうとう 調味料等	1人分 たんぱく質 カロリー 食塩相当量
			あかの食べ物	さいろの食べ物	みどりの食べ物		
			おもに体をつくる	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える		
1月	ごはん			こめ			600 kcal
	鶏肉の照り焼き	○	とりにく		しょうが	濃口醤油 みりん 酒	26.4 g
	大根のいすラダ		かつおぶし やきのり	ごまあぶら	だいこん にんじん こまつな	塩 濃口醤油	293 mg
	豚汁		ぶたにく みそ	さつまいも こんにゃく あぶら	たまねぎ ごぼう にんじん はねぎ		1.8 g
2火	むぎごはん			こめ むぎ			560 kcal
	豚肉とれんこんの甘からい	○	ぶたにく	あぶら さんおんとう ごま	こんにゃく れんこん	濃口醤油 みりん 酒	24.8 g
	ため						
	ほうれんそうのナムル		ローズハム	ごまあぶら	もやし にんじん ほうれんそう	薄口醤油 塩	274 mg
3水	はるさめ汁		とりにく	はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ぶなしめじ はねぎ	濃口醤油 かつおぶし 塩 酒 薄口醤油	1.3 g
	むぎごはん			こめ むぎ			621 kcal
	ひじきの炒め煮	○	とりにく ひじき だいず	さんおんとう あぶら	れんこん にんじん こんにゃく	濃口醤油 みりん	25.8 g
	おでん風煮		とりにく あつあげ ちくわ こんぶ	こんにゃく	にんじん だいこん いんげんまめ	濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 鰹節 だしパック	436 mg
4木	ソファール		ソファール				1.3 g
	コッペパン			コッペパン			550 kcal
	ツナごぼうサラダ		まぐろあぶらづけ		ごぼう にんじん とうもろこし きゅうり	(日食)ごまドレッシング	21.4 g
	スパゲティナポリタン	○	ウィンナー ベーコン	スパゲッティ さんおんとう	あおピーマン にんじん たまねぎ にんにく トマトかん	トマトピューレ ガチャップ デミグラス ソース 塩 こしょう 混合 かつおぶし 濃口醤油 コツジ ールト	283 mg
5金	ごはん			こめ			2.3 g
	きびなごあおさフライ	○	きびなごあおさフライ	あぶら			560 kcal
	五目さんびら		とりにく	あぶら さんおんとう	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく えだまめ	濃口醤油 みりん 酒	21.5 g
	白菜のみそ汁		あつあげ みそ		はくさい にんじん たまねぎ	だしパック	330 mg
8月	むぎごはん			こめ むぎ			1.4 g
	チャプチェ	○	ぎゅうにく ぶたにく	はるさめ さんおんとう ごまあぶら	たまねぎ もやし にんじん きくらげ こまつな にんにく	濃口醤油	557 kcal
	韓国風かきたま汁		とうふ わかめ たまご	ごまあぶら ごま かたくりこ	ぶなしめじ たまねぎ ながねぎ	かつおぶし 塩 薄口醤油	23.9 g
							306 mg
9火	むぎごはん			こめ むぎ			1.1 g
	チキンカレー	○	とりにく	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマトかん	ガチャップ カレー粉 アレルギー かつおぶし 塩	615 kcal
	いすらダ		まぐろあぶらづけ	オリーブあぶら	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	こしょう混合 酢 塩	21.4 g
							269 mg
10水	ごはん			こめ			2.1 g
	豚肉のしょうが炒め	○	ぶたにく		たまねぎ えのきたけ しょうが	濃口醤油 みりん 酒	573 kcal
	おかかあえ		ローズハム かつおぶし	さんおんとう	こまつな キャベツ もやし	濃口醤油	26.8 g
	さつまいものみそ汁		あぶらあげ とうふ みそ	さつまいも	たまねぎ にんじん はねぎ	だしパック	307 mg
11木	コッペパン			コッペパン			1.7 g
	りんごジャム			りんごジャム			598 kcal
	トマトオムレツ	○	トマトオムレツ				27.5 g
	まめめサラダ		むしささみ ひよこめめ だいず	エッグクア(卵不使用) ごま	キャベツ にんじん えだまめ		319 mg
12金	野菜スープ		とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん にんにく パセリ	かつおぶし 塩 コツジ ールト	2.1 g
	ごはん			こめ			573 kcal
	さばの竜田揚げ	○	さば	かたくりこ あぶら	しょうが	酒 濃口醤油	26.8 g
	のり酢和え		やきのり	さんおんとう	ほうれんそう はくさい もやし にんじん	酢 濃口醤油	24.9 g
12金	大根のみそ汁		あつあげ わかめ みそ		だいこん にんじん たまねぎ はねぎ	だしパック	316 mg
							2.0 g

日・曜	献立名	牛乳等	ざいりょう ※変わることがあります			調味料等	1人分たんぱく質 カロリー 食塩相当量
			あかの食べ物	きいろの食べ物	みどりの食べ物		
			おもに体をつくる	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える		
15月	ごはん	○		こめ			576 kcal
	しょうまい		しょうまい				25.2 g
	豚肉とじゃがいもの中華炒め		ぶたにく	じゃがいも ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ もやし しょうが にんにく	濃口醤油 塩	285 mg
	白菜スープ		とりにく だいず とうふ		はくさい ほししいたけ はねぎ	昆布 だしパック 濃口醤油 薄口醤油 塩 酒 みりん	2.0 g
16火	ごはん	○		こめ			546 kcal
	すき焼き風煮		ぶたにく ぎゅうにく とうふ	じゃがいも さんおんとう あぶら	こんにゃく はくさい ほししいたけ にんじん ながねぎ	だしパック みりん 濃口醤油 酒	23.2 g
	切り干し大根の和え物			さんおんとう ごまあぶら ごま	きりぼしだいこん きゅうり もやし	酢 薄口醤油	338 mg
	さかのり		やきのり				0.8 g
17水	ごはん	○		こめ			664 kcal
	鶏肉のしもん煮		とりにく	かたくりこ あぶら さんおんとう	レモンかじゅう パセリ	酒 濃口醤油	29.4 g
	柿のごま和え			ごま ねりごま さんおんとう	はくさい ほうれんそう もやし かき	濃口醤油	344 mg
	さつまいもの豆乳みそ汁		あつあげ とうにゅう みそ	さつまいも	たまねぎ ぶなしめじ にんじん はねぎ	だしパック	1.7 g
18木	ごはん	○		こめ むぎ		青しそふりかけ	622 kcal
	ツナサラダ		まぐろあぶらづけ ひじき	ごま	キャベツ もやし にんじん	和風ドレッシング	23.9 g
	きつねうどん		あぶらあげ とりにく かまぼこ	うどんめん さんおんとう	にんじん たまねぎ ごぼう はねぎ	濃口醤油 みりん だしパック 昆布 薄口醤油 酒 塩	317 mg
	みかん				みかん		1.9 g
19金	ごはん	○		こめ			556 kcal
	焼きししゃも		ししゃも				25.4 g
	ごぼうのしょうが炒め煮		ぶたにく	さんおんとう あぶら	ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ しょうが	濃口醤油 みりん	393 mg
	小松菜とじゃがいものみそ汁		あぶらあげ わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ こまつな	だしパック	1.7 g
22月	ごはん	○		こめ			577 kcal
	さわらの鰯京やし		さわら みそ	さんおんとう	しょうが	酒 みりん	25.4 g
	れんこんサラダ		まぐろあぶらづけ		れんこん きりぼしだいこん にんじん きゅうり	青じそドレッシング	297 mg
	かぼちゃのみそ汁		とうふ みそ		かぼちゃ たまねぎ えのきだけ はねぎ	だしパック	1.6 g
23火	ごはん	○		こめ			687 kcal
	ローストチキン		とりにく	はちみつ さんおんとう	しょうが にんにく	濃口醤油 みりん 酒 こしょう	28.1 g
	フレンチサラダ		ロースハム		キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし	フレンチドレッシング	316 mg
	ミネストローネ		ぶたにく だいず	じゃがいも さんおんとう	にんじん にんにく セロリー たまねぎ トマトかん	ガラスープ 水 クレタツプ コツリダマ 塩 こしょう	1.6 g
	クリスマスケーキ			おこめでクリスマスいちごケーキ			

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



年越しそば



年末年始の行事食には、新年への願いがこめられています。