



よていこんだてひょう



令和7年12月

柏市立柏第六小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	1人分	たんぱく しつ	ししつ	しょくたん ほうじつ ひょう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
1 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	587	28.8	19.0	2.26
		鯖の生姜煮	鯖	生姜 長葱	きび砂糖				
		ごま和え 豚汁	豆腐 みそ 豚肉	人参 ほうれん草 もやし	きび砂糖 ごま				
2 (火)	○	焼肉丼	ぎゅうにゅう みそ 豚肉	にら 人参 キャベツ 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく えのきたけ	米 麦 でん粉 きび砂糖 サラダ油	612	28.0	18.8	2.31
		切り干し大根のナムル		小松菜 人参 切り干し大根 もやし	きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		うすらの卵入りわかめスープ	わかめ 鶏肉 うずら卵	長葱 白菜 干し椎茸					
		みかん		みかん					
		炒り大豆	大豆						
3 (水)	○	ペンネアラビアータ	ぎゅうにゅう 大豆 豚肉	トマト缶 人参 ピーマン 玉葱 にんにく レモン果汁	小麦粉 ベンネ 砂糖 オリーブ油	584	25.1	22.3	1.98
		バジルドレッシングサラダ		小松菜 人参 キャベツ きゅうり	ごま サラダ油				
		ポテトスープ	ベーコン	ほうれん草 玉葱	じゃが芋 サラダ油				
		りんご		りんご					
		カシューナッツ			カシューナッツ				
4 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	622	24.1	24.5	1.79
		秋刀魚のおろししょうゆかけ	秋刀魚	大根	でん粉 砂糖 大豆油				
		磯香和え	のり	人参 ほうれん草 キャベツ もやし					
		せんべい汁	豚肉	小松菜 人参 長葱 白菜 干し椎茸	南部せんべい(小麦粉)				
5 (金)	○	ぶどうパン	ぎゅうにゅう		ぶどうパン	621	30.8	21.9	2.28
		白身魚のパン粉焼き	メルルーサ 牛乳	パセリ	パン粉 マヨネーズ(卵不使用)				
		ハチミツ入りドレッシングサラダ		人参 キャベツ きゅうり 大根 レモン果汁	はちみつ サラダ油				
		卵とあさりの野菜スープ	あさり缶 ベーコン 卵	人参 ほうれん草 玉葱 白菜					
		きなこ大豆	大豆 きな粉		砂糖				
8 (月)	○	ハニートースト	ぎゅうにゅう		食パン 砂糖 はちみつ マーガリン	632	29.6	26.2	2.05
		鶏肉と大豆のカレー煮込み	大豆 ベーコン 鶏肉	トマト缶 人参 玉葱 にんにく パセリ	じゃが芋 きび砂糖 サラダ油				
		ごぼうのイタリアンサラダ		ピーマン キャベツ きゅうり ごぼう セロリー 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖 ごま サラダ油				
		アーモンド			アーモンド				
9 (火)	○	大根とツナのスパゲティ	ぎゅうにゅう のり ライトツナフレーク	ほうれん草 大根 しめじ	スパゲティ 砂糖 サラダ油	599	22.6	24.4	2.04
		マゼドアンサラダ		人参 きゅうり 玉葱	じゃが芋 砂糖 サラダ油				
		手作りメープルマフィン	豆乳		ミックス粉(乳不使用) メープルシロップ マーガリン サラダ油				
		大豆小魚	大豆 煮干し						
10 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	633	30.2	19.3	2.30
		白身魚と野菜の揚げ煮	鯖	人参 ピーマン 玉葱	じゃが芋 でん粉 きび砂糖 大豆油 サラダ油				
		おかかあえ	かつお節	ほうれん草 キャベツ もやし					
		豆腐のかきたまみそ汁	豆腐 みそ わかめ 卵	人参 玉葱 長葱 えのきたけ					
黒糖ピーンズ	大豆		黒砂糖						
11 (木)	○	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう 豚肉	トマト缶 人参 グリンピース 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋 マーガリン サラダ油	650	23.0	22.4	1.48
		ツナ和え	青大豆 ライトツナフレーク	人参 キャベツ きゅうり ゆず果汁	きび砂糖 ごま				
		一口マンゴーゼリー		マンゴー	水あめ 砂糖				
12 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	601	31.0	16.8	2.18
		鮭のレモンしょうゆ焼き	鮭	レモン果汁	でん粉				
		れんこんのきんぴら	豚肉	人参 さやいんげん れんこん	きび砂糖 ごま サラダ油				
		さつま汁	豆腐 みそ 鶏肉	ごぼう 玉葱 長葱	さつま芋				
		アーモンド小魚	煮干し		アーモンド				
15 (月)	○	チンジャオロース丼	ぎゅうにゅう 豚肉	人参 ピーマン 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく	米 麦 でん粉 きび砂糖 サラダ油	650	26.5	20.9	1.93
		中華サラダ		人参 キャベツ きゅうり もやし	ごま ごま油				
		豆腐の四川スープ	豆腐 わかめ 鶏肉	長葱 きくらげ 干し椎茸	でん粉				
		手作りゼリー(りんご・ぶどう)	アガー	ぶどうジュース りんごジュース	砂糖				
		カシューナッツ			カシューナッツ				

3年生は校外学習のため、給食はありません。

～郷土料理 せんべい汁～
今月は青森県の郷土料理です。鶏肉でだしをとったスープに、野菜や専用の南部せんべいを入れて煮込んだ汁物です。

～セレクト給食～
今日の手作りゼリーは、子どもたちにアンケートを取り、各自好きな味を選択できるようにしています。

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	17材料-	たんぱく しつ	しじつ	しよくそん もつとつ ひょう
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのもととなる		Kcal	g	g
16 (火)	○	カレーうどん	ぎゅうにゅう／ 油揚げ 豚肉	人参 ほうれん草 生姜 玉葱 にんにく 長葱	うどん でん粉 きび砂糖 サラダ油	578	25.0	19.5	2.38
		大豆と小魚の揚げ煮(芋入り)	大豆 煮干し	ピーマン	でん粉 さつま芋 きび砂糖 大豆油				
		切り干し大根のごま和え	みそ	小松菜 人参 きゅうり 切干し大根	きび砂糖 ごま				
		みかん		みかん					
17 (水)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	603	27.7	20.6	2.46
		いちごジャム		いちごジャム					
		さといものグラタン	レンズ豆 豆腐 みそ 豚肉 チーズ	玉葱	さといも 米粉 パン粉 サラダ油				
		海藻サラダ	海藻ミックス	人参 大根 もやし レモン果汁	きび砂糖 サラダ油				
		鶏入りキャベツのスープ	卵	小松菜 人参 キャベツ 玉葱 干し椎茸					
18 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	632	26.8	21.8	2.34
		ししゃものごまてんぷら	ししゃも		ミックス粉(乳不使用) ごま 大豆油				
		肉じゃが	豚肉	人参 玉葱 干し椎茸	しらたき じゃが芋 きび砂糖 サラダ油				
		真だくさんの味噌汁	豆腐 みそ 油揚げ	人参 大根 長葱 白菜					
		りんご		りんご					
		クリームスパゲティ	ぎゅうにゅう／ ベーコン 鶏肉 牛乳	人参 ほうれん草 玉葱 しめじ	米粉 スパゲティ サラダ油				
ブロッコリーとコーンのサラダ		人参 ブロッコリー キャベツ コーン缶 レモン果汁	サラダ油						
19 (金)	○	ショコラマフィン	豆乳		ミックス粉(乳不使用) 砂糖 マーガリン	648	26.9	22.5	2.07
		小魚	煮干し						

6年生は校外学習のため、給食はありません。

～クリスマス献立～
給食最終日は、少し早いですが、クリスマス献立です。サンタさんがどこかにかけているかも！

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。
※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。
※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

平均栄養量	617	27.1	21.4	2.12
-------	-----	------	------	------

- ★ 2学期の給食は、19日(金)までです。今学期も白衣や帽子等の洗濯にご協力をいただき、ありがとうございました。
- ★ 3学期の給食は、1月8日(木)から開始になります。

意識しよう！ 冬休み中の生活習慣

<p>1日3食をしっかり食べる</p>	<p>適度な運動をする</p>
<p>早起き早寝をする</p>	<p>手洗い・うがいをする</p>

©少年写真新聞社2025

<p>おお た 大みそかに食べる 年越しそば</p> <p>おお た 大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼びます。このそばを食べる風習の由来は、「そばが、細く長く伸びるため、寿命を延ばし、家運を伸ばす」や「そばは、切れやすいので、一年の苦労や厄災を断ち切り、新年を迎える」など、諸説あります。</p>	<p>あま 甘くておいしい 冬野菜</p> <p>はくさい、だいこん、ねぎなどの冬に旬を迎える野菜を、「冬野菜」と呼びます。冬野菜の特徴は、甘みが増すことです。これは、寒さで野菜が凍ってしまわないように、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度が高くなることによります。</p>
--	---

旬の食材 ブロッコリー

今月の旬の食材は、「ブロッコリー」です。ブロッコリーの旬は、12月～3月です。この時期は寒さによって糖度が上がり、特においしくなります。主な産地は、愛知県・群馬県・埼玉県です。

ブロッコリーには、β-カロテンとビタミンCが豊富で、キャベツの4倍も多く含まれているといわれています。茹でるよりも、炒めたり電子レンジで加熱することでビタミン類の損失を防ぐことができます。

給食では、19日(金)に「ブロッコリーとコーンのサラダ」を提供します。旬のブロッコリーを味わいましょう。

みかん

手軽にビタミンC補給！

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2～3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。