

12月よていこんだてひょう

柏市立光ヶ丘小学校

令和7年

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	I群 -	たんぱくしつ	しつつ	しきくさんぞうじゅ
			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	g
1 (月)	○	すきやき丼	ぎゅうにゅう/ 豆腐 豚肉	にんじん 生姜 玉葱 長葱	こめ 麦 砂糖 サラダ油	626	24.5	20.2	1.79
		さつま汁	あぶらまき 油揚げ みそ	にんじん 人参 ごぼう 大根 長葱	さとうきび砂糖				
		りんご 機入り豆	あづま 大豆 薙のり	りんご	あがら				
2 (火)	○	ご飯	ぎゅうにゅう/		米 菓子	596	25.7	15.0	2.42
		メルルーサのバーベキューソース	メルルーサ	しょうが 生姜 玉葱 にんにく	パン さとうきび砂糖 大豆油 小麦粉				
		切子大根の旨煮	にんじん 豚肉	にんじん 人参 さやいんげん 切子 大根 千し椎茸	さとうきび砂糖 サラダ油				
3 (水)	○	じゃがいものみそ汁	あぶらまき 油揚げ みそ わかめ	たまねぎ 玉葱	じゃが芋	658	25.2	25.3	2.17
		クリームスパゲティ	ぎゅうにゅう/ベーコン 豚肉	にんじん 人参 ほうれん草 玉葱	スパゲティ 小麦粉 バター サラダ油				
		プロッコリーサラダ		プロッコリー キャベツ きゅうり コーン缶 にんにく	サラダ油				
4 (木)	○	豚汁	あづま 大豆 牛乳		ミックス粉 バター チョコレート ココア	657	29.1	22.5	2.22
		ひじきと大豆の炒り煮	ひじき 大豆 油揚げ	ひじき さやいんげん たけのこ	だいこんの根の部分には、いろいろな酵素が含まれていて、炭水化物やたんぱく質、脂質の消化を助ける働きがあります。胃もたれや、胸焼けの予防・改善に役立ちます。				
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉	人参 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく サラダ油				
5 (金)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう/		コッペパン	561	24.0	18.3	3.23
		豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ		サンドwich				
		キャベツとコーンのソテー		人参 キャベツ コーン缶	バター				
6 (土)	○	うずら卵のオニオンスープ	ベーコン うずら卵	小松菜 入参 玉葱	じゃが芋	646	21.3	19.9	2.22
		みかん		みかん					
		ポークカレーライス	ぎゅうにゅう/ 豚肉 チーズ	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 バター サラダ油 チャツネ				
7 (日)	○	ベジタブルスープ		かぼちゃ キャベツ 玉葱 コーン缶 マッシュルーム		565	24.1	17.2	2.91
		りんご		りんご					
		きつねうどん	ぎゅうにゅう/ 豚肉 油揚げ	にまつな 小松菜 にんじん ながねぎ ほし椎茸	うどん さとうきび砂糖				
8 (月)	○	力りんごのオニオンスープ	豚肉	人参 たまねぎ たけのこ 千し椎茸	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油	601	29.6	18.3	1.94
		肉まん			肉まん				
		鮭のごまみそ焼き	みぞ 鮭	生姜	食パン サラダ油				
9 (火)	○	五目豆	大豆 油揚げ 競争	にんじん 人参 たまねぎ ほし椎茸	さとうきび砂糖 こま油	565	24.1	17.2	2.91
		けんちん汁	油揚げ	にまつな 小松菜 にんじん ながねぎ ほし椎茸	こんにゃく さとうきび砂糖 サラダ油				
		黒糖アーモンド		人参 ごぼう 大根 長葱	里芋 サラダ油				
10 (水)	○	照り焼きチキンピザトースト	ぎゅうにゅう/ 豚肉 ツナ チーズ の	ピーマン 玉葱 マッシュルーム	英語コラボ 5年生考案トッピング	595	25.8	21.3	2.40
		ABCカレースープ	ベーコン	かぼ（葉） 人参 かぶ 玉葱	マカロニ ジャガイモ サラダ油				
		ヨーグルト	ヨーグルト	人参 キャベツ もやし					
11 (木)	○	炒り大豆	大豆	にんじん 人参 大根 長葱 えのき茸 なしめじ		595	25.0	20.7	2.49
		わかめご飯	ぎゅうにゅう/ わかめ	にんじん 小松菜 人参 キャベツ もやし					
		ししゃものから揚げ	ししゃも	にんじん 小松菜 人参 キャベツ もやし					
12 (金)	○	ごま和え		にんじん 小松菜 人参 キャベツ もやし		595	25.0	20.7	2.49
		根菜ときのこのみそ汁	みぞ 豚肉	にんじん 大根 長葱 えのき茸 なしめじ					
		黒糖アーモンド		人参 大根 長葱 えのき茸 なしめじ					
13 (土)	○	ブロコギ丼	ぎゅうにゅう/ 豚肉	にんじん ピーマン 玉葱 にんにく 長葱	ごま油 サラダ油	594	21.1	15.0	1.66
		たまごの中華スープ(肉)	ベーコン 節	チンゲン菜 玉葱 コーン缶	カルシウムが多いはどっち？ こまつなvsほうれんそう				
		杏仁豆腐		みかん缶 黄緑缶	さとうきび砂糖 杏仁豆腐				
14 (日)	○	ご飯	ぎゅうにゅう/		ごま油 サラダ油	590	28.0	18.0	2.99
		鶴の味噌煮	みぞ 蕃	生姜 長葱 梅干し	さとうきび砂糖				
		小松菜とツナのからし和え	ツナ	にんじん 小松菜 人参 キャベツ もやし	ごま油 サラダ油				
15 (月)	○	なめこ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	長葱 なめこ	黒豆油 タンパク質 アーモンド	594	21.1	15.0	1.66
		なめこ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	なめこ	ごま油 サラダ油				
		なめこ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	なめこ	ごま油 サラダ油				

12月よていこんだてひょう

柏市立光ヶ丘小学校

令和7年

ひにち 牛乳	こんだてめい	あか (Red)		みどり (Green)		きいろ (Yellow)		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	しつつ g	しつつ g
		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	米 葦 バター	砂糖 サラダ油	サラダ油				
17 (水)	O キャロットライス ローストチキン トマトソース ハムとキャベツのサラダ ポテトスープ クリスマスいちごゼリー	ぎゅうにゅう/ とりにく ハム ベーコン	人参 にんにく トマト缶 生姜 玉葱 にんにく 人参 キャベツ きゅうり 小松菜 玉葱 コーン缶	米 葦 バター 砂糖 サラダ油 サラダ油 じゃが芋 いちごゼリー	589	27.0	15.1	1.96			
					平均栄養量	606	25.4	19.0	2.34		

*※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。



かぜをひかないようにね!

かぜの予防には、バランスのとれた栄養、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。



ビタミン ACE で抵抗力をつけよう!



粘まくを強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜やくだもの、魚介類などに多く含まれています。

食事前の手洗いを忘れずに!



かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんでていねいに洗いましょう。

からだあたためよう!



体を冷やすことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

規則正しい生活が一番!



疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝夕の食事を決まった時間にとって生活にリズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。

冬至かぼちゃ



冬至は1年で一番短い日です。昔の人は夏に作られたかぼちゃを大事に保存していました。そして冬至の日にかぼちゃを食べると病気にならないとして、かぼちゃを食べる習わしが残っています。

年越しそば



大みそかの夜に食べます。細くて長いそばにあやかつ、頬ましまも幸せに長生きできることを願う、また切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るといった理由から食べられるそうです。

おせち料理



新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備をします。よろこびの「こんぶ」など、おめでたい、縁起がよいとされる材料がふんだんに使われます。いわゆる調べながら準備したり、食べたりするのも楽しいですね。

ふゆやさいで、げんきモリモリ

