

今月の目標!

令和7年

かぜ よぼう しょくじ
風邪を予防する食事をしよう

柏市立富勢西小学校

12月 のよていこんだてひょう

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I群*- Kcal	たんぱく g	しつつ g	しつつ g
1 (月)	○	まーほーどうふどん 麻婆豆腐丼	ぎゅうにゅう／大豆 豆腐 みそ 豚肉	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のとなる	609	24.8	18.6	2.06
		パンサンスウ		人参 キャベツ もやし	春雨 砂糖 ごま油 サラダ油				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
2 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	651	25.1	23.9	2.01
		さんまの蒲焼き	さんま	生姜	でん粉 砂糖 サラダ油				
		のりあえ	のり	小松菜 人参 もやし					
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉	人参 大根 長葱 ぶなしめじ	こんにゃく サラダ油				
		みかん		みかん					
3 (水)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう		コッペパン	578	21.7	22.6	2.44
		さつま芋のクリームシチュー	豆乳 鶏肉 牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー 玉葱	小麦粉 さつま芋 バター サラダ油				
		海藻サラダ	海藻ミックス	人参 キャベツ もやし レモン果汁	ごま ごま油 サラダ油				
		ココア大豆	大豆		でん粉 砂糖				
4 (木)	○	焼きうどん	ぎゅうにゅう／油揚げ かつお節 豚肉	人参 キャベツ 生姜 玉葱 にんにく もやし えのきたけ	うどん サラダ油	584	24.7	16.5	2.78
		ひじきと彩り野菜のあえもの	ひじき ライトソーフレーク	人参 ほうれん草 キャベツ コーン缶	砂糖				
		白玉おしるこ	ゆで小豆		白玉餅				
		小魚	煮干し						
5 (金)	○	キャロットライス	ぎゅうにゅう	人参	米 麦 バター	589	27.5	18.0	1.88
		さけのパン粉焼き	さけ バルメザンチーズ	にんにく バセリ	パン粉 ノンエッグマヨネーズ				
		グリーンサラダ	青大豆	人参 キャベツ 玉葱 もやし	砂糖 サラダ油				
		マカロニスープ	ベーコン	小松菜 大根	マカロニ				
8 (月)	○	豚キムチ丼	ぎゅうにゅう／豚肉	にら 人参 生姜 玉葱 にんにく キムチ	米 麦 砂糖 ごま油 サラダ油	579	21.3	16.6	2.46
		中華サラダ		小松菜 もやし きくらげ	春雨 砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		ワンタンスープ	鶏肉	人参 長葱 白菜 干し椎茸	ワンタンの皮				
		オレンジゼリー	アガー	みかんジュース					
9 (火)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう		コッペパン	609	28.2	24.1	2.50
		豆腐ハンバーグ	豆腐 鶏肉 牛乳	玉葱	米粉 パン粉 砂糖 サラダ油				
		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				
		うずら卵のオニオンスープ	ベーコン うずら卵	小松菜 人参 玉葱	じゃが芋				
		いり大豆	大豆						
10 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	570	26.6	15.4	1.81
		ごま塩			ごま				
		さわらの西京焼き	みそ さわら		砂糖 水あめ				
		おひたし	かつお節	小松菜 人参 コーン缶 白菜					
		白いんげん豆のけんちん汁	いんげん豆 油揚げ	人参 長葱 ぶなしめじ	重芋 こんにゃく				
11 (木)	○	りんご		りんご		612	17.7	18.2	1.81
		野沢菜チャーハン	ぎゅうにゅう／豚肉	人参 野沢菜 生姜 コーン缶 にんにく 長葱	米 麦 サラダ油				
		春雨スープ	鶏肉	小松菜 玉葱 もやし 干し椎茸	春雨 ごま油				
		大學芋			さつま芋 砂糖 水あめ ごま 大豆油				
		炒りアーモンド			アーモンド				

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	たんぱく g	しつ g	しょくえん りょう g
		おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる					
12 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	616	26.9	17.0	2.17
		ししゃものパリパリ揚げ	ししゃも		小麦粉 きょうざの皮 サラダ油				
		カレーきんぴら	豚肉	人参 ごぼう グリーンピース	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 サラダ油				
		小松菜のみそ汁	豆腐 みそ	小松菜 玉葱					
		みかん		みかん					
15 (月)	○	ひじきごはん	ぎゅうにゅう／油揚げ ひじき 鶏肉	人参	米 麦 砂糖 ごま油 サラダ油	604	29.6	20.3	2.22
		たらの和風野菜あんかけ	鶏	にら 人参 玉葱 にんにく もやし 干し椎茸	でん粉 砂糖 サラダ油				
		かきたまみそ汁	みそ 卵	大根 玉葱 長葱	でん粉				
		きなこ大豆	大豆 芹菜粉		砂糖				
16 (火)	○	スペゲティ大豆ソース	ぎゅうにゅう／大豆 高野豆腐 みそ 豚肉	ピーマントマトピューレ 生姜 玉葱 にんにく 干し椎茸	スペゲティ 砂糖 オリーブ油 サラダ油	597	23.7	19.4	2.07
		せんき 千切り野菜スープ		チンゲン菜 人参 キャベツ セロリー 玉葱	サラダ油				
		ミニチョコチップケーキ	豆乳		ミックス粉 グラニュー糖 粉糖 水あめ バター チョコレート				
17 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	618	26.2	19.5	2.17
		さばのおろし煮	さば	大根	でん粉 砂糖 サラダ油				
		かぶのゆかりあえ		かぶ(葉) ゆかり粉 かぶ					
		けんちん汁	豆腐 鶏肉	小松菜 人参 大根	こんにゃく 里芋 サラダ油				
		りんご		りんご					
18 (木)	○	まめい 豆入り！チキンカレー	ぎゅうにゅう／大豆 鶏肉	人参 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	656	18.9	20.6	1.75
		コーンサラダ		人参 キャベツ さゅうり コーン缶	サラダ油				
		フルーツポンチ		みかん缶 バイン缶 黄桃缶					

※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。

いちねんせい ご ねんせい きゅうしょくさいしゅうび
18日(木)が1年生～5年生の給食最終日です

18口(不)か1年生~5年生の給食最終回です。
きゅうしょくどうばん じ どう はくい も かえ せん たく
給食当番だった児童は白衣を持ち帰りますので、洗濯がすみましたら、

がっせい きゅうしょく はじ よてい
3学期は、1月8日(木)から給食が始まる予定です



ふゆ 冬においしい や　　さい　　た 野菜を食べよう



An illustration of a winter scene. In the foreground, a person wearing a kabocha (pumpkin) mask is sitting on the ground, looking up. Behind them, a large yuzu (citrus) is shown with steam rising from it, suggesting it's being used for a bath. The background shows a snowy landscape with a small building and falling snow.

とうじ
冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長
い日です。この日にゆずを浮かべたふろ(ゆず湯)
に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひ
かないといわれています。



症状別	かぜをひいた時の食事
発熱・寒気	はなあず はな 鼻水・鼻づまり
すいじん 水分  めん類	すいじん 汁物 
発熱すると水分と エネルギーがたくさん 消費されます。水 分やエネルギー源と なるごはんやめん類 などをとりましょう。	はなあず のどの痛み スープ
せき・のどの痛み	アイス クリーム ゼリー
下痢・吐き気	おかゆ スープ