

令和7年 12月分 こんだて表(パート1)

戸田市立新曽北小学校

日 曜日	料理の 種類	こん立名	食 品 名				エネルギー	たんぱく質
			カや熱になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	・調味料・その他	(kcal)	(g)
1 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			558	27.6
	しゅしよく &しゅさい	ビビンバどん	こめ げんまい					
			さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんにく にんじん ほうれんそう だいずもやし	豆板醤 酒 みりん 醤油 甜麺醤 コチュジャン		
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら		もやし にんじん きゅうり	酢 辛子粉 醤油		
	しるもの	てづくりにくだんごスープ	さとう かたくりこ	とりにく こうやどうふ	たまねぎ こまつな ねぎ こんにゃく	酒 醤油 塩 こしょう 鶏がらだし		
2 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			606	25.5
	しゅしよく	わかめごはん	こめ げんまい	わかめ		かつおだし		
	しゅさい	レバーとポテトのかりんあげ	じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぶたレバー	しょうが にんにく	醤油 みりん		
	ふくさい	きりぼしだいこんの ツナあえ	さとう	ツナ	きりぼしだいこん こまつな にんじん	酢 醤油 酒		
	しるもの	はくさいのみそしる		あぶらあげ みそ	はくさい えのきたけ にんじん ねぎ	かつおだし		
3 (水)	のみもの	ぶどうジュース			ぶどうジュース		579	22.7
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	チキンのピザやき	さとう あぶら	とりにく チーズ	たまねぎ ピーマン にんにく トマト	塩 こしょう 白ワイン トマトケチャップ		
	ふくさい	ブロッコリーのソテー	じゃがいも あぶら		ブロッコリー カリフラワー にんにく	塩 こしょう		
	しるもの	やさいスープ	あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし こまつな	鶏がらだし 塩 こしょう 醤油 ハイ リーフ		
4 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			605	25.8
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	たちうおのたつたあげ	でんぶん あぶら	たちうお	しょうが	醤油 酒 みりん		
	ふくさい	ひじきのあえもの	さとう	ひじき	きゅうり もやし	醤油 みりん		
	しるもの	いものこじる	あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ	かつおだし		
5 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			643	25.2
	しゅしよく	フラワーロール	こむぎこ さとう マーガリ			塩 イースト		
	しゅさい	チリコンカン	あぶら	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリ トマト	塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ 醤油 ウスターソース チリパウダー 唐辛子 赤ワイン		
	ふくさい	マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ		きゅうり にんじん えだまめ	酢 塩 こしょう		
	デザート	みかん			みかん			
8 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			655	25.4
	しゅしよく &しゅさい	こんさいポークカレー	こめ げんまい さつまいも・こめこ あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ ごぼう にんにく しょうが	鶏がらだし 赤ワイン ハイリーフ ウスターソース 中濃ソース トマトケチャップ 醤油 カレー粉 ガラムマサラ 塩 こしょう		
	ふくさい	ハムサラダ	さとう あぶら	ハム	にんじん キャベツ きゅうり	醤油 酢 塩 白ワイン		
	しるもの	オレンジゼリー	さとう	かんてん アガー	みかんかじゅう			
9 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			666	26.6
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	ふくさい	ヤンニョムチキン	さとう かたくりこ あぶら	とりにく	にんにく しょうが	塩 こしょう 酒 醤油 コチュジャン トマトケチャップ みりん		
	ふくさい	チョレギふうサラダ	さとう ごまあぶら	のり	キャベツ きゅうり もやし にんじん	酢 塩 醤油		
	デザート	トックスープ	トック	とりにく	たまねぎ たけのこ しいたけ にら ねぎ	鶏がらだし 塩 こしょう 醤油		
10 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			559	29.0
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	さけのちゃんちゃんやき	あぶら さとう マーガリ	さけ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん	酒 醤油		
	ふくさい	あおなと こうやどうふのうまに	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく こうやどうふ	こまつな にんじん	かつおだし みりん 醤油		
	しるもの	わかめのすましじる		わかめ	えのき たまねぎ ほうれんそう ねぎ	かつおだし 昆布だし 塩 酒 醤油		
11 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			677	28.6
	しゅしよく &しゅさい	あんかけやきそば	こむぎこ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ はくさい にら	かつおだし 塩 こしょう 醤油 酒		
	しるもの	じゃがもちスープ	じゃがいも でんぶん さとう ごまあぶら	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん こまつな ねぎ	かつおだし 酒 醤油 みりん 塩		
	デザート	りんごのカップケーキ	こめこ さとう マーガリ	とうにゅう	りんご	ベーキングパウダー 塩		

◆12日(金)から19日(金)までの献立は裏面にあります。



日 曜日	料理の種 類	こん立名	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			力や熱になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
12 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			606	25.4
	しゅしょく & しゅさい	ごはん	こめ					
	しゅさい	ミートローフ	さとう かたくりこ あぶら	ぶたにく こうやどうふ	たまねぎ にんじん セロリ	赤ワイン 塩 こしょう 醤油 ナツメグ トマトケチャップ ウスターソース		
	ふくさい	ごぼうサラダ	マヨネーズ さとう		ごぼう きりぼしだいこん にんじん きゅうり	酢 醤油 こしょう		
	しるもの	レタスのスープ	あぶら	とりにく	にんにく にんじん レタス たまねぎ もやし マッシュルーム パセリ	鶏がらだし 塩 こしょう 醤油		
15 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			564	28.4
	しゅしょく & しゅさい	ぶたのかくにどん	こめ げんまい さとう かたくりこ	ぶたにく	ねぎ にんにく だいこん こんにゃく しょうが チンゲンサイ	醤油 みりん		
	ふくさい	こまつなのからしあえ	さとう		もやし こまつな にんじん	辛子粉 醤油		
	しるもの	りきゅうじる	すりごま	あぶらあげ みそ わかめ	はくさい かぶ にんじん ねぎ	かつおだし		
16 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			566	21.5
	しゅしょく & しゅさい	だいこんおろし スパゲティ	こむぎこ オリーブオイル マーガリン さとう		こまつな	塩 こしょう		
	ふくさい	カリカリベーコンサラダ	あぶら オリーブオイル さと う	ツナ のり	だいこん ねぎ	みりん 醤油 酢 塩		
	デザート	フルーツポンチ	さとう		キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	醤油 酢 こしょう		
17 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			639	27.3
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	いわしのかぼすみそに	こめこ さとう	いわし みそ	かぼす	みりん 塩		
	ふくさい	あおりのいも	じゃがいも かたくりこ あぶら	だいず あおりの		塩		
	しるもの	おすいもの		とりにく	にんじん みすな えのき ねぎ	かつおだし 昆布だし 醤油 みりん 塩		
18 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			564	25.8
	しゅしょく & しゅさい	マーボーどうふどん	こめ げんまい さとう あぶら かたくりこ	ぶたにく だいず とうふ みそ	にんにく しょうが しいたけ だけのこ ねぎ	豆板醤 醤油 甜麺醤 鶏がらだし みりん		
	ふくさい	だいこんサラダ	ごまあぶら さとう		だいこん にんじん きゅうり	醤油 酢 塩		
	しるもの	かんてんいりちゅうかスープ	ごまあぶら	とりにく かんてん	たまねぎ にんじん しょうが こまつな ねぎ	鶏がらだし 醤油 塩 こしょう		

クリスマス&冬至(とうじ)こんだて

12月22日は冬至です。冬至は、1年で夜が最も長く、昼が短い日です。昔から冬至には、かぼちゃを食べてゆず湯に入るとかぜをひかずに一年中に過ごせるといわれています。

19 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			677	31.3
	しゅしょく	コーンピラフ	こめ マーガリン	とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン(あか・き) とうもろこし	鶏がらだし 白ワイン 塩 こしょう		
	しゅさい	クリスピーチキン	コーンフレーク こめこ あぶら	とりにく		白ワイン 塩 こしょう		
	しるもの	やさしい とうにゅうみそスープ		ベーコン とうにゅう みそ	キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ しょうが	鶏がらだし 塩 こしょう		
	デザート	クリスマスケーキ	さとう こめこ ココアパウダー あぶら みずあめ	とうにゅう だいずこ				

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。
マヨネーズは「卵抜き」、マーガリンは「乳成分抜き」のものを使用しています。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、学校の栄養教諭まで御相談ください。
※材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますので御了承ください。
※栄養価は八訂成分表で計算しています。

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

肉類 魚介類 大豆・大豆製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

にんじん レバー ほうれん草 うなぎ

ビタミンC

ブロッコリー パプリカ いちご キウイフルーツ じゃがいも

ビタミンE

かぼちゃ サケ 油 アーモンド

冬休みの食生活~10のポイント

1. (食) べすぎに気を つけよう

2. (飲) 飲み物は甘くない ものを 選ぼう

3. しっかり手を洗って から食事をしよう

4. 1日3食、 規則正しく食べよう

5. (冬) が旬の 食べ物をとろう

6. たっぷりよくかんで 食べよう

7. 甘い(砂糖)を たっぷり食べよう

8. すんで、おうちの 人の手助けを しよう

9. みんなで食卓を囲む 機会をつくろう

10. (お) やつは時間と量 を決めてとろう

以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。