

令和7年度

12月 よていこんだてひょう

きよかわむらがっこうきゅうしょくセンター

日曜日	こんだてめい	のみもの	学校別	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	えんぶん g	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん
								からだをつくる たべもの	からだのちょうしをととのえる たべもの	エネルギーのもとになる たべもの
1月	～リクエストきゅうしょく～ あげパン(シュガー) あおなとコーンのソテー ワインナー ABCマカロニスープ	牛乳	幼	534	20.6	26.2	1.7	ぎゅうにゅう ワインナー とりにく	にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン グラニューとう あぶら じゃがいも マカロニ
2火	～リクエストきゅうしょく～ わかめごはん さばのみそに とんじる みかん		幼	575	24.3	19.8	1.7	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと さばのみそに ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ★だいこん ごぼう こんにゃく ★ねぎ みかん	☆こめ むぎ あぶら ★さといも
3水	～リクエストきゅうしょく～ しょうゆラーメン あげぎょうざ ちゅうかサラダ		小	628	24.2	30.8	2.2			
			中	816	31.5	40.0	2.8			
			幼	575	24.3	19.8	1.7	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと さばのみそに ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ★だいこん ごぼう こんにゃく ★ねぎ みかん	☆こめ むぎ あぶら ★さといも
			小	677	28.6	23.3	2.3			
			中	880	37.2	30.3	2.9			
4木	～リクエストきゅうしょく～ キーマカレー コールスロー てづくりゼリー	牛乳	幼	548	21.5	17.0	1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし レモン みかん	☆こめ カレールウ あぶら さとう エッグケアマヨネーズ ゼリーのもと
			小	645	25.3	20.0	2.2			
			中	839	32.9	26.0	2.8			
5金	～リクエストきゅうしょく～ ごはん とりのからあげ キャベツのカレーふうみ どさんこじる	牛乳	幼	603	18.3	21.2	1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし レモン みかん	☆こめ カレールウ あぶら さとう エッグケアマヨネーズ ゼリーのもと
			小	709	21.5	24.9	2.2			
			中	922	28.0	32.4	2.8			
8月	とりめし あつやきたまご すいとん	牛乳	幼	556	26.4	17.7	1.7	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ★しようが にんにく キャベツ ★ねぎ とうもろこし	☆こめ むぎ あぶら こむぎこ かたくりこ
			小	654	31.1	20.8	2.3			
			中	850	40.4	27.0	2.9	ぶたにく とうふ みそ	★ねぎ とうもろこし	カレーこ じゃがいも バター
9火	ブロックリーのペペロンチーノ アメリカンドック やさいスープ	牛乳	幼	493	25.2	14.6	1.8	ぎゅうにゅう あつやきたまご	にんじん ごぼう ほししいたけ はくさい ★だいこん しめじ ★ねぎ	☆こめ むぎ あぶら こむぎこ
			小	580	29.6	17.2	2.4			
			中	754	38.5	22.4	3.0	とりにく	にんじん とうがらし たまねぎ キャベツ	スパゲッティ あぶら
10水	ごはん マーぼーどうふ ナムル	牛乳	幼	518	22.1	17.2	1.4	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん にら こまつな にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ もやし	☆こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ
			小	609	26.0	20.2	1.9	てんめんじやん とうばんじやん		ごま ごまあぶら
			中	792	33.8	26.3	2.4	とうふ みそ		
11木	ごはん ふりかけ あつあげとひきにくのもやしいため のつpeiいじる	牛乳	幼	511	24.4	15.4	1.8	ぎゅうにゅう ふりかけ あつあげ とうばんじやん	にんじん こまつな にんにく しょうが もやし ★だいこん ★ねぎ ほししいたけ	☆こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ
			小	601	28.7	18.1	2.4			
			中	781	37.3	23.5	3.0	とりにく やきちくわ	★だいこん ★ねぎ ほししいたけ	★さといも
12金	スパゲッティミートソース ほしのコロッケ しらたまいりミックスゼリー	牛乳	幼	556	18.9	18.6	1.3	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ トマト パイン	☆こめ むぎ あぶら マスカットゼリー しらたま みかんゼリー サイダー
			小	654	22.2	21.9	1.7			
			中	850	28.9	28.5	2.1			
15月	ソースやきそば だいがくいも とうふのちゅうかスープ	牛乳	幼	516	19.6	18.4	1.9	ぎゅうにゅう とうふ	にんじん キャベツ たまねぎ もやし ねぎ	めん あぶら ★さつまいも だいがくいものたれ ごま かたくりこ
			小	607	23.1	21.6	2.5			
			中	789	30.0	28.1	3.1			
16火	ごはん キムチなべ だいすとじやこのあめに	牛乳	幼	576	27.8	19.6	0.8	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん にら にんにく ★しようが はくさい たまねぎ ★ねぎ えのきだけ はくさいキムチ	☆こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ
			小	678	32.7	23.0	1.1			
			中	881	42.5	29.9	1.4	だいすと あじつけこざかな		
17水	カレーうどん ぎゅうにくコロッケ キャベツのごまドレあえ	はっこ うにゅう	幼	568	19.0	14.9	1.7	はっこうにゅう ぎゅうにくコロッケ	にんじん たまねぎ しめじ ★ねぎ キャベツ	めん カレールウ かたくりこ あぶら ごまドレッシング
			小	668	22.4	17.5	2.2			
			中	868	29.1	22.8	2.8			
18木	ごはん チャプチエ トックりいりわかめスープ	牛乳	幼	523	19.2	13.3	1.1	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ピーマン にら にんにく ★しようが たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ	☆こめ むぎ あぶら はるさめ やきにくのたれ トック ごまあぶら かたくりこ
			小	615	22.6	15.6	1.4			
			中	800	29.4	20.3	1.8	☆わかめ		
19金	ごはん すきやきふうに さんしょくおひたし デザート	牛乳	幼	541	21.8	17.2	1.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん こまつな はくさい たまねぎ ★ねぎ しらたき もやし	☆こめ むぎ あぶら さとう はちみつゆずゼリー
			小	637	25.6	20.2	1.4			
			中	828	33.3	26.3	1.8	やきどうふ けずりぶし		
22月	スペゲッティナポリタン チーズふうソースinハンバーグ はなやさい コンソメスープ デザート	やすい ジュース	クリスマスキゅうしょく				ぶたにく	にんじん トマト ピーマン チーズふうソースinハンバーグ ウインナー	☆こめ むぎ あぶら ケーキ コンクリーミードレッシング	

*なお、ぶつしのつごうによりこんだてをいちぶへんこうすることがあります。★しるしは、じばさん、☆しるしはかながわけんさんです。

12月22日(月)はクリスマスきゅうしょくです。



おたのしみに♪

て きん はこ や 手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食
べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移
動する危険があります。つまり手が虫の運び屋にな
ってしまうのです。かぜや食中毒予防のために
手を洗うことが大切です。



とうじゆうとうにゆず湯とかぼちゃ

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。 12月22日(月)

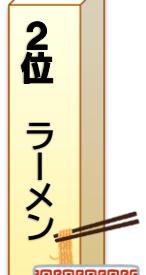
12月22日(月)

32票



1
位

3 | 票



23票

22票



18 票
5位 たばのみそに
とんじる
みから

17 票



リクエストきゅうしょく ラシキング！

リクエストアンケート結果を発表します！結果を見てみると、鶏の唐揚げやラーメン
が大人気でした。わかめごはん＆さばのみそ煮の定番セットもランクインしましたね♪
12月1日～5日にランキング1位から5位までのメニューを提供します！

人気のデザートと組み合わせましたので、リクエスト給食 週間を楽しんで下さい♡

さむませいかつしうかんこころ 塞さに負けない生活習慣を心がけよう

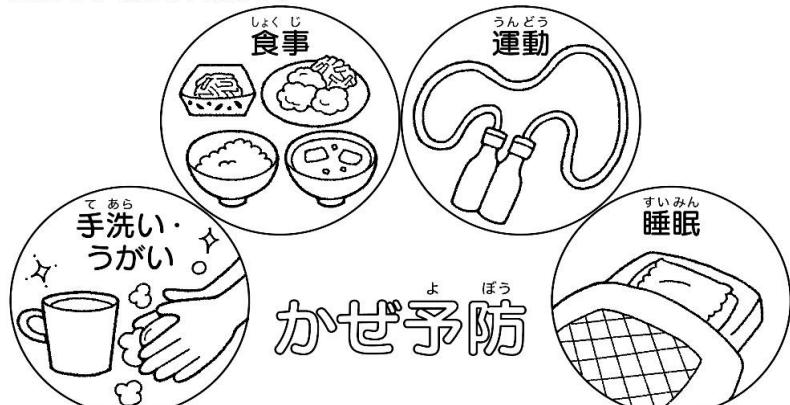


ふゆ げん き てい こうりょく たか たい
冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大
せつ しょくじ てき ど うんどう
切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし
じゅぶん きょうりょう すいみん て あら
十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいを
ひょううん きん からだ なか はい
して、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



12月 給食たより

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。今月の食育 darüberでは、かぜ予防やかぜをひいてしまった時の食事などについて紹介します。



かぜ予防のためにには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

11月の給食で使用した物資の産地

物資名	産地名	物資名	産地名
だいこん	神奈川県	赤・黄パプリカ	群馬県
にんじん	北海道	キャベツ	神奈川県・茨城県・愛知県
もやし	栃木県	にら	栃木県・山形県
こまつな	茨城県	しめじ・えのきだけ	長野県
にら	栃木県	にんにく	青森県
ながねぎ	清川村・青森県	しょうが	高知県
じゃがいも	北海道	ごぼう	青森県
たまねぎ	北海道	さつまいも	千葉県・清川村
かぼちゃ	北海道	米	山形県
きゅうり	群馬県	鶏肉	静岡県・岩手県
ピーマン	茨城県	豚肉	静岡県

教えて！ うがいマン



知っておこう！ かぜのおもな症状



かぜをひいたら
水分をしっかり
とりましょう

発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

