

# 12月 よていこんだてひょう

★こんげつの きゅうしょくもくひょう★  
しずかに かいしょくをしよう

～きゅうしょくしつからのおしらせ～

ことしもあと1かげつとなりました。12月は「とうじ」や「クリスマス」などたべものにかんけいするぎょうじがあります。げんきに  
すこすためにも、てあらいがたいせつです。てはいろいろなものにふれるので、てからたべものやほかのひとに  
よごれやさいきん、ウイルスなどがいどうするきけんがあります。つまり、てがウイルスなどのこびやになって  
しまうのです。かせやしよくちゅうどくよぼうのためにせっけんをつかってしっかりとてをあらうことがたいせつです。



\*2年生・3年生・なのはな・アシストからリクエストがおおかった こんだてを とりいれました。

令和7年度 四街道市立和良比小学校

日付	こ ん だ て め い	牛乳	お も な ざ い り ょ う と そ の は た ら き			カロリー(kcal)		産地情報
			からだをつくるものになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる	たんばく質(g)	脂質(g)	
							食塩相当量(g)	
1 (月)	★よつかいどうしないういつメニュー★ ふきよせごはん レバーとポテトのかわりあげ あすかじる		とりにく あぶらあげ ぶたレバー ★ぎゅうにゅう	みそ しめじ にんじん えだまめ しょうが	たまねぎ だいこん こまつな じゃがいも	こめ こめこ あぶら ごま さとう じゃがいも	670 27.4 21.4 2.4	米(ふさこがね):千葉 牛乳:千葉 米粉:佐倉 国産
2 (火)	しょうゆラーメン しいらのちゅうかふうてんぶら きなこプリン		ぶたにく しいら ★とうにゅう ★ぎゅうにゅう	★スキムミルク きなこ ★なまクリーム かんてん	にんにく しょうが にんじん しいたけ もやし たけのこ	ちゅうかめん でんぶん あぶら くろみつ てんぶらこ さとう	607 32.6 21.2 2.6	豚肉:北海道 岩手 鶏肉:岩手 レバー:千葉 群馬 神奈
3 (水)	ごはん ちぐさやき ツナとやさいのごまあえ とうふとなめこのみそしる		★たまご ぶたにく こうやどうふ ★ぎゅうにゅう	ツナ とうふ みそ あぶらあげ	にんじん こまつな たまねぎ にら ほうれんそう ねぎ	こめ さとう あぶら ごま	662 31.1 23.9 2.2	しいら:長崎 にしん:北海道
4 (木)	フレンチトースト メープルジャム チリコンカン ツナボパイサラダ		★たまご だいにく とりにく ★ぎゅうにゅう	ツナ のり みそ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ	★パン こむぎこ あぶら メープルゼリー マーガリン	662 30.7 22.7 2.5	えび:インド パキスタン いか:ペルー
5 (金)	ごはん とりにくのさいきょうやき やさいのなっとうあえ さつまいもとたまごのとりみじる		とりにく みそ なっとう ★ぎゅうにゅう	かつおぶし ぶたにく ★たまご	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ こまつな はねぎ	こめ さとう ごま あぶら	636 29.3 19.3 2.2	キャベツ:四街道 にんじん:四街道 八街 だいこん:四街道 ごぼう:四街道 八街
8 (月)	やきとりどん はくさいとぶたにくのみそしる サイダーポンチ		とりにく ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう	みそ みそ ★たまご	こまつな しょうが もやし しめじ ほうれんそう はくさい コーン にんじん ★みかん ★おうとう ★パイ	こめ さとう あぶら でんぶん	646 26.0 15.3 2.1	はねぎ:佐倉 れんこん:佐倉 はくさい:佐倉 ねぎ:千葉
9 (火)	ごはん ツナとトマトのカレー チキンナゲット ひじきのカラフルあえ		ツナ とりにく ひじき ★ぎゅうにゅう	ソーセージ みそ	たまねぎ にんじん ★トマト しょうが パプリカ にんにく えだまめ	こめ あぶら じゃがいも さとう	606 20.2 17.9 2.5	たまねぎ:北海道 にら:千葉 きゅうり:千葉 もやし:栃木 パプリカ:韓国
10 (水)	ごはん ちんさんのマーボーどうふ やきぎょうざ ヨーグルト		ぶたにく とうふ みそ ★ぎゅうにゅう	★ヨーグルト	にんじん しいたけ しょうが	こめ さとう でんぶん あぶら	625 25.3 18.6 1.9	さつまいも:四街道 さといも:四街道 じゃがいも:北海道
11 (木)	ツナチーズトースト わふうとうにゅうシチュー げんきサラダ		ツナ ★チーズ とりにく ★ぎゅうにゅう	★とうにゅう ★スキムミルク みそ ちりめんじゃこ	たまねぎ パセリ にんじん しめじ ブロッコリー だいこん きゅうり ごぼう キャベツ	★パン マヨネーズ さつまいも ごま あぶら さとう	652 28.4 23.8 2.6	はねぎ:佐倉 えのきたけ:長野 新潟 えのきたけ:長野 埼玉
12 (金)	ごはん れんこんいりとりつくねのたれやき やさいのみそごまあえ とうふじる オレンジ		★だいにく みそ ★ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ れんこん はねぎ しょうが もやし こまつな にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ ★オレンジ	こめ ごま マヨネーズ さとう でんぶん	620 28.3 17.1 2.3	しめじ:長野 新潟 えのきたけ:長野 埼玉
15 (月)	カレーうどん とりてん しおこうじいそあえ はなみかん		ぶたにく なると かつおぶし ★ぎゅうにゅう	とりにく のり	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ★みかん	うどん あぶら ごま こむぎこ でんぶん	610 28.2 22.0 2.2	オレンジ:オーストラリア ｱﾏﾘ みかん:長崎 熊本
16 (火)	ごはん にしんのかばやき とんじる ミルクくずもち		にしん ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう	みそ あぶらあげ ★スキムミルク きなこ	しょうが にんじん こまつな しいたけ ごぼう	こめ でんぶん あぶら さとう	699 27.3 21.8 1.9	
17 (水)	ごはん ジャジャンどうふ ちゅうかサラダ ぐりとぐらのこめこのカステラ		ぶたにく なまあげ みそ ★ぎゅうにゅう	ひじき ★たまご	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	697 23.7 21.7 1.7	*産地については、市 での納入が当日のため 最近の出荷状況及び普 段からの取引の実績を 考慮しての予定です。 また、出荷制限や出荷 禁止となった食品につ いては市場に出回りませ ん。
18 (木)	セレクトあげパン(きなこorまっちゃん) オレンジ やきにくサラダ にくだんごスープ		きなこ とりにく ぶたにく ★ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん ねぎ こまつな きゅうり しいたけ キャベツ たまねぎ はくさい もやし ★オレンジ	にんにく にんじん しょうが にんにく はくさい ★みかん	★パン さとう ごま あぶら でんぶん	609 25.2 22.6 2.4	
19 (金)	★クリスマスメニュー★ チキンライス インドふうからあげ ABCスープ はちみつレモンゼリー		とりにく ぶたにく ★ぎゅうにゅう	マッシュルーム コーン しめじ たまねぎ ごぼう にんにく にんじん しょうが グリーンピース ことまつな	こめ さとう あぶら はちみつ	でんぶん マカロニ	649 25.6 15.5 2.0	
22 (月)	*** たんしゅくにか ***							
23 (火)	*** しゅうぎょうしき ***							

※材料名の\_\_\_\_\_（下線）が引いてあるものは四街道産、佐倉産、八街産の食材を使用する予定です。

※都合により、献立・材料が変更にことがあります。

ＡＣＥとＤで冬を元気に！

冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。特に体の抵抗力を高めるビタミンＡ・Ｃ・Ｅ、冬に  
不足しがちなビタミンＤは意識してとりたいですね。実は、これらのビタミンは、冬においしい食べ物にたくさん含まれているんですよ！

ビタミンＡ(カロテン)



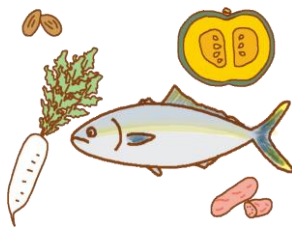
体の粘膜を強くし、かせ予防に役立ちます。冬に  
おいしい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、  
またレバーや卵（卵黄）にも多く含まれています。

ビタミンＣ



寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいた  
わります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く  
含まれています。

ビタミンＥ



血液の流れをよくし、体の"サビ"つきを防ぎます。  
油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローショ  
ンなどにも使われているビタミンです。

ビタミンＤ



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びること  
で人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短く  
なる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

項目	平均値	基準値
エネルギー	643kcal	650kcal
たんぱく質	27.3g	21～32g
脂質	20.3g	14～21g
	28.4%	20～30%
食塩相当量	2.2g	2g未満

寒さの厳しくなる季節  
がやってきました。  
寒さを乗り切るために  
も体調管理には十分に注  
意し、体が温まるものを  
たべましょう。  
☆3学期は、1月9日  
(木)から給食開始です。