



きゅうしょくこんだてひょう

こんげつ もくひょう
今月の目標さむ ま しょくじ
寒さに負けない食事をしよう令和7年度
傍陽小学校

~今月の旬~

- 【魚】わかさぎ
- 【緑黄色野菜】春菊、ほうれん草
- 【淡色野菜】だいこん、れんこん
- 【果物】りんご、みかん

		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
		ちやにくになる		からだのちょうしをととのえる		ねつやちからのもとになる			
1	月	1ぐん にく、さかな たまご まめるい	2ぐん 牛乳 こざかな かいそう	3ぐん りょくおうしょく やさい	4ぐん そのたの やさい、くだもの	5ぐん こくるい いもるい さとう	6ぐん ゆしるい		
2	火	ごはん ぎゅうにゅう あじのこうみやき ほうれんとうともやしのごまあえ みそバターじる	豚ひき肉 かつお節 鶏肉 木綿豆腐 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	コーン たまねぎ 干ししいたけ しょうが 枝豆 はくさい もやし たけのこ	精白米 強化米 片栗粉 ショウマイの皮	ごま油	632 28.1 20.0 2.1
3	水	ゆかりごはん ぎゅうにゅう うえだみどりだいこんのかきあげ ツナサラダ そぼろじる	あじ	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ もやし はくさい だいこん コーン	精白米 強化米 上白糖 じゃがいも コーン	ごまバター	562 27.7 15.0 2.4
4	木	ごはん ぎゅうにゅう まつかせやき なつとうあえ キャベツとあぶらあげのみぞしる	鶏ひき肉 卵 挽きわり納豆 かつお節 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ レモン 果汁 キャベツ しょうが えのきたけ 長ねぎ	精白米 強化米 パン粉 上白糖	ひまわり油 マヨネーズ ごま油	570 17.4 18.9 1.5
5	金	コッペパン ぎゅうにゅう といにくとじゃがいものアップルゼンジャー コールスローサラダ オニオンスープ	鶏肉 豚もも	スキムミルク 牛乳	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ 干ししいたけ もやし キャベツ えのきたけ	強力粉 上白糖 片栗粉 じゃがいも 三温糖	ショートニング ひまわり油	588 27.4 22.8 2.7
8	月	ごはん ぎゅうにゅう ひじきのいたために フロックコリーとキャベツのしおこんぶあえ どりきのこじる	油揚げ 豚肉 焼き竹輪 鶏肉	牛乳 ひじき 塩昆布	にんじん ブロッコリー	干ししいたけ 枝豆 キャベツ コーン たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ 長ねぎ	精白米 強化米 こんにゃく 三温糖 片栗粉	ひまわり油 ごま油	584 25.7 18.7 2.0
9	火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう しょうゆラーメンスープ むしパンふうにくまん かいどうサラダ オレンジゼリー	豚肉 なるると 鶏ひき肉	牛乳 海藻ミックス	にんじん 赤ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ 干ししいたけ たけのこ はくさい コーン 長ねぎ きゅうり キャベツ	強力粉 上白糖 片栗粉 薄力粉 三温糖 れんげゼリーのもと	ごま油 ひまわり油	642 25.6 15.8 3.3
10	水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのマスターでやき はるさめサラダ ミネストローネスープ	ホキ ベーコン	牛乳	ほうれん草 にんじん トマト缶	だいこん もやし たまねぎ キャベツ セロリ コーン	精白米 強化米 はるさめ 上白糖 じゃがいも マカロニ	マヨネーズ ごま ひまわり油	587 25.0 17.4 2.1
11	木	ごはん ぎゅうにゅう ヤーコンとだいすのしぐれに いそかサラダ あいしょじる	豚肉 だいす 鶏肉	牛乳 焼きのり	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	ごぼう 干ししいたけ しょうが もやし たまねぎ 長ねぎ	精白米 強化米 ヤーコン こんにゃく 三温糖 片栗粉 さつまいも はるさめ	ひまわり油 マヨネーズ	628 25.7 18.3 2.0
12	金	ごはん ぎゅうにゅう スタミナなつとう ごまじゃこサラダ こおりどうふとじゃがいものみぞしる	鶏ひき肉 挽きわり納豆 凍り豆腐	牛乳 しらす わかめ	にんじん	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ たまねぎ	精白米 強化米 上白糖 じゃがいも	ごま油 ごま	601 25.5 19.8 1.9

かぜ予防のポイント



おしえて！うがいマン



★こまめなてあらいうがいが大切です★



きゅうしょくこんだてひょう

こんげつ もくひょう
さむ ま しょくじ
今月の目標 寒さに負けない食事をしよう

令和7年度
傍陽小学校



~今月の旬~

【魚】わかさぎ
【緑黄色野菜】春菊、ほうれん草
【淡色野菜】だいこん、れんこん
【果物】りんご、みかん

		あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g				
15	月	ちやにくになる		からだのちょうしをととのえる		ねつやちからのもとになる									
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん								
		にく、さかな たまご まめるい	牛乳 こざかな かいそう	りょくおうしょく やさい	そのたの やさい、くだもの	こくるい いもるい いとう	ゆしるい								
15	月	ごはん ぎゅうにゅう げんきのてるレバー ツナとみずなのあえもの かほちゃとあつあげのみぞしる	豚レバー ツナフレーク かつお節 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン みずな かぼちゃ こまつな	しょうが キャベツ レモン 果汁 たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 三温糖	ひまわり油 ごま	628	26.3	18.5	2.2			
16	火	ごはん ぎゅうにゅう ふゆやさいカレー ミルクビーンズ ふくじんづけあえ	豚肉 だいず きな粉	牛乳 練乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草	にんにく しょうが たまねぎ だいこん りんごビューレ キャベツ だいこん福神漬	精白米 強化米 じゃがいも 薄力粉 片栗粉 上白糖	ひまわり油 バター	773	27.1	30.6	2.3			
17	水	ごはん ぎゅうにゅう チャブチエ ナムル チンゲンサイとといにくのスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら ほうれん草 チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ 干ししいたけ もやし だいこん たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 上白糖 はるさめ 片栗粉	ひまわり油 ごま ごま油	547	21.3	15.6	2.5			
18	木	ごはん ぎゅうにゅう ピザふうたまごやき かみかみサラダ ミルクスープ	ベーコン 卵 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	ピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん セロリ もやし	精白米 強化米 上白糖 じゃがいも	ひまわり油 ごま油	633	24.7	23.8	2.4			
19	金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもなんばんづけ ポテトのこうみあえ だいこんとえのきのみぞしる	油揚げ	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん チンゲンサイ	長ねぎ キャベツ だいこん えのきたけ	精白米 強化米 片栗粉 三温糖 じゃがいも	ひまわり油 ごま マヨネーズ	635	21.6	24.9	2.3			
22	月	すくなめごはん ぎゅうにゅう きいはしだいこんに いとかんてんのサラダ かほちゃぼうとう みかん	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 寒天	にんじん こまつな かぼちゃ	切干だいこん キャベツ 干ししいたけ はくさい 長ねぎ みかん	精白米 強化米 しらたき 上白糖 きしめん	ひまわり油 ごま油	656	24.1	20.0	2.9			
23	火	のざわなおかかごはん ぎゅうにゅう あおのりじやがまめ ひじきごまふうみ キムチスープ	大豆 豚肉 木綿豆腐 かつお節	チーズ 牛乳 青のり ひじき	野沢菜 にんじん こまつな にら	もやし 干ししいたけ はくさいキムチ 長ねぎ	精白米 強化米 片栗粉 じゃがいも 上白糖	ひまわり油 ごま	627	23.2	24.5	2.6			
24	水	ごはん ぎゅうにゅう タンドリーチキン グリーンサラダ ごめごーンボタージュ おかうとココアのマフィン	鶏肉 おから	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ コーン クリームコーン	精白米 強化米 米粉 薄力粉 上白糖	ひまわり油 バター	727	28.7	23.5	2.4			
25	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのていやき こうはくなます けんちん汁	ぶり かまぼこ 木綿豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ゆず ごぼう 長ねぎ	精白米 強化米 上白糖 じゃがいも		604	28.7	19.7	2.1			



なか あたたか
からだの中から温まる

キムチスープ

※都合により献立を変更することがあります



① 油を熱し、豚ひき肉を炒める。
にら、干ししいたけを入れてさっと炒め、鶏がらだしを入れてひと煮立ちさせる。

② ①に、キムチを汁ごと入れる。汁はお好みの辛さにより調節する。これもさっとひと煮立ちさせる。

③ ②に、豆腐と長ねぎを入れて、味をととのえ完成!

期間平均	624	25.2	20.5	2.3
真田地域小学校 学校給食摂取基準	660	27.0	18.0	2 未満

とうじ 冬至にかぼちゃ・ゆず

とうじ
冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



食材	分量	切り方	調味料	分量
鶏がらだし	480ml		油	小さじ1/2
豚ひき肉	40g		みそ	大さじ1弱
干ししいたけ	2g	千切り	こいくちしょうゆ	小さじ1/2弱
木綿豆腐	1/3丁	さいの目切り	酒	小さじ1/2弱
キムチ	30g		食塩	少々
にら	2~3本	2cm幅	こしょう	少々
長ねぎ	5cm程度	小口切り		