



きゅうしょくこんだてひょう

令和7年度
傍陽小学校



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

【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	りよくおうしよく やさい	そのたの やさい、くだもの	こくるい いるい さとう	ゆるい				
1	月	ごはん ぎゅうにゅう ジャンボしゅうまい おかかあえ スーラータン	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 シュウマイの皮	ごま油	632	28.1	20.0	2.1
2	火	ごはん ぎゅうにゅう あじのこうみやき ほうれんそうともやしのごまあえ みそバターじる	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	ごま バター	562	27.7	15.0	2.4
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	ツナフレーク 鶏ひき肉	牛乳	にんじん こまつな 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 てんぷら粉 上白糖 じゃがいも こんにやく 片栗粉	ひまわり油 マヨネーズ ごま油	570	17.4	18.9	1.5
4	木	ごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき なっとうあえ キャベツとあぶらあげのみそじる	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	しょうが 長ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ えのきたけ	精白米 強化米 パン粉 上白糖	ごま	605	28.8	19.3	2.3
5	金	コッペパン ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものアップルジンジャー 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 たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン 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 ひじきのいために フロッコリーとキャベツのしおこんぶあえ といきのこじる	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 こんにやく 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 おしパンふうにくまん かいそうサラダ オレンジゼリー	豚肉 なると 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 レンジゼリーの 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 さかなのマスタードやき 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 ヤーコンとだいずのしくれに いぞかサラダ あいしょうじる	豚肉 だいず 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 こんにやく 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 スタミナなっとう ごまじゃこサラダ こおろ豆腐とじゃがいものみそじる	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

今年はいかに
ひきま宣言！



おしえて！うがいマン



★こまめなであらいうがい大切です★



きゅうしょくこんだてひょう

こんげつ もくひょう
今月の目標

さむ ま しよくじ
寒さに負けない食事をしよう

令和7年度
傍陽小学校



【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	りよくおうしよく やさい	そのたの やさい、くだもの	こくるい いもるい さとう	ゆるい					
15	月	ごはん ぎゅうにゅう げんきのでるしパー ツナとみずなのあえもの かぼ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 ふゆやさいかレー 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 りんごピューレ 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 チャプチェ ナムル チンゲンサイととりにくのスープ	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
		いいはの日										
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 きりほしだいこんに いとかんてんのサラダ かぼちゃほうとう 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	切干しだいこん キャベツ 干しいたけ 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
		とうじ										
23	火	のざわなおかかごはん ぎゅうにゅう あおのりじゃがまめ 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 タンダーチキン グリーンサラダ こめこコーンポタージュ おから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
		クリスマス										
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
		としとり										
※都合により献立を変更することがあります								期間平均	624	25.2	20.5	2.3
給食レシビ								真田地域小学校 学校給食摂取基準	660	27.0	18.0	2 未満



からだの中から温まる

キムチスープ



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		

- ① 油を熱し、豚ひき肉を炒める。
にら、干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!

冬至にかぼちゃ・ゆず

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。

