12月 こんだて よていひょう

藤沢市立高砂小学校

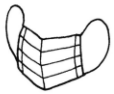
日 曜	こんだてめい	熱や力のもとになる（エネルギーになる） 黄	体をつくる（血・肉・骨になる） 赤	体の調子をととのえる（病気をふせぐ） 緑	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩相当量（g）
1 月	だいこんカレーライス ブロッコリーのゆずしょうゆあえ みかん　ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター こむぎこ	ぶたにく しろいんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん エリンギ ブロッコリー ゆず みかん	620 21.0 18.1 2.0
2 火	ロールパン さけのマヨネーズやき こふきいも　ジュリアンスープ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら	さけ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ	628 29.0 30.8 2.4
3 水	ごはん　あさりのつくだに あげじゃがいものそぼろに みそしる　ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら かたくりこ じゃがいも	あさり ぶたにく とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース だいこん ながねぎ	615 24.4 17.0 2.5
4 木	カレーなんばん(ソフトめん) おかかあえ ベイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	ソフトめん かたくりこ なまクリーム こむぎこ さとう ビスケット	ぶたにく たまご ちりめんじゃこ かつおぶし クリームチーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ あおな ながねぎ はくさい レモン	691 26.1 24.6 2.7
5 金	ごもくごはん　きのこじる バナナ　ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら さといも	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しめじ たけのこ こんにゃく グリンピース まいたけ えのきだけ ながねぎ バナナ	537 21.2 14.4 2.3
8 月	【有機農業の日・ふじさわランチ】 ごはん　ちくぜんに にびたし　ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	とりにく だいず しらす あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく あおな もやし	560 22.6 15.5 1.7
9 火	【かながわランチ】 くろごまあんパン（セルフ） すいとんじる　バナナ ぎゅうにゅう	パン さとう ごま こむぎこ	あずき とりにく たまご とうにゅう あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん しめじ はくさい ながねぎ バナナ	593 23.8 17.4 2.4
10 水	ハヤシライス　やさいいため ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース キャベツ もやし	612 21.5 19.8 2.2
11 木	ごはん　かつおのごまがらめ ゆでやさい　さつまじる ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さつまいも	かつお とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	666 34.4 20.8 1.9
12 金	じゃこトースト バランスバッチリとうにゅうスープ バナナ　ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ ごま あぶら じゃがいも	ちりめんじゃこ チーズ あおのり ベーコン だいず とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ バナナ	564 24.0 24.7 2.8

12月の給食目標【病気に負けない体をつくろう】

日 曜	こんだてめい	熱や力のもとになる（エネルギーになる） 黄	体をつくる（血・肉・骨になる） 赤	体の調子をととのえる（病気をふせぐ） 緑	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩相当量（g）
15 月	きつねうどん(ソフトめん) まめまめみそまめ　みかん ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ あぶら ごま	ぶたにく なると わかめ あぶらあげ だいず みそ こうやどうふ ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ あおな　みかん	682 31.9 22.1 2.7
16 火	ざっこくごはん ししゃものひもの じゃがいものきんぴら かきたまじる　ぎゅうにゅう	こめ もちごめ むぎ きび ごま ごまあぶら さとう じゃがいも かたくりこ	ししゃも ぶたにく とりにく わかめ たまご ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきだけ あおな	554 24.9 18.9 2.6
17 水	ごはん　おでん(ウィンナー) やさいのごまあえ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ごま	さつまあげ こんぶ なまあげ ちくわ ウィンナー うずらたまご ぎゅうにゅう	にんじん だいこん こんにゃく はくさい	588 22.8 20.8 1.9
18 木	さけずし　くろまめ よしのじる　みかん ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま かたくりこ	さけ たまご のり くろまめ とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ えのきだけ ながねぎ あおな みかん	616 30.0 19.0 1.9
19 金	ソフトフランスパン ローストチキン　ゆでやさい ふゆやさいのスープ　ぎゅうにゅう	パン オリーブオイル	とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん はくさい かぶ	525 26.8 23.9 2.8
22 月	【ふじさわランチ】 みどりんカレーライス キャベツとしらすのソテー のみものセレクト	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とりにく チーズ しらす ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ	566 17.9 10.8 2.1

・22日ののみものセレクトはコーヒー牛乳、りんごジュース、ぶどうジュース、パインジュース、お茶、牛乳のなかから事前に選んでもらっています。
・献立や食材は都合により変更する場合があります。
・栄養価は４年生の提供量で記載しています。

冬に多い感染症に気をつけよう



冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。
生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも１日３食をしっかり食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。

ⓒ少年写真新聞社2025