



12月 こんだてよていひょう (家庭数配付)

☆こんげつのもくひょう：かんしゃしてたべよう☆



2025年 December

佐倉市立内郷小学校

ひにち	ようび	きょうりゅう	しゅしょく	おかず	おもなざいりょうとはたらき					えいようか	
					エネルギーのもとになる		からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	しじつ (g)
					たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ (カルシウム)	ビタミン・むきしつ	たんぱくしつ (g)	食塩相当量 (g)
1	月				ふいかえきゅうぎょう(おやすみ)						
2	火	○	ごはん	ぶたのごまだれソテー あつあげのそぼろに いそかあえ みかん	こめ さとう あぶら	ごま	ぶたにく みそ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう のり	しょうが にんにく たまねぎ こまつな にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり しいたけ えだまめ キャベツ みかん	690	21.3
3	水	○	12月の朝ベジ ごはん	ラッキーにんじんコロケ(ソース) チーズいりおひたし みそしる ひとくちマンゴーゼリー	こめ さとう じゃがいも ゼリー こむぎこ パンこ	あぶら	ぶたにく みそ あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな はくさい	637	18.9
4	木	○	5年生こうがいかくしゅう ビビンバ (むぎごはん)	ちゅうかスープ はちみつレモンゼリー	こめ むぎ さとう ゼリー はるさめ かたくりこ	ごまあぶら あぶら	たまご みそ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ぜんまい たけのこ もやし ほうれんそう にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン しめじ こまつな	671	16.2
5	金	○	☆クララメニュー☆ コーンピラフ	かぼちゃのポタージュ せいようやさいのグリルサラダ いちごのゼリー	こめ こめこ さとう むぎ さつまいも いちごジャム	バター なまクリーム	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	コーン にんじん パセリ たまねぎ かぼちゃ キャベツ れんこん ブロッコリー にんにく カリフラワー	713	24.7
8	月	○	☆給食費口座振替日(給食費5,000円/人+手数料10円)口座の残高確認をお願いします☆								
9	火	○	ごはん	ぎせいどうふ にくじゃが はくさいとこまつなのおひたし	こめ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく たまご とうふ ぶたにく ひじき かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ ねぎ えだまめ たまねぎ いんげん はくさい こまつな	592	16.7
10	水	○	ココアあげパン としょいんかいよみきかせ	にくだんごスープ ちゅうかふうサラダ ヨーグルト	パン さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	ベーコン たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん しいたけ しょうが ねぎ はくさい こまつな きゅうり キャベツ	668	23.9
11	木	○	ごはん	まつかぜやき とんじる ごまあえ みかん	こめ パンこ さとう	ごま あぶら	とりにく みそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが みかん ごぼう だいこん しいたけ キャベツ えのきだけ ほうれんそう もやし ねぎ	623	17.2
12	金	○	ハヤシライス (むぎごはん)	チーズいりサラダ りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり りんご	643	18.9
15	月	○	ラッキーさんのリクエストこんだて(☆印) ☆みそラーメン (ちゅうかめん)	ちゅうかめん とりのからあげ もやしとほうれんそうのナムル ひとくちアセロラゼリー	ちゅうかめん かたくりこ さとう ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん きくらげ コーン キャベツ ねぎ たら ほうれんそう もやし	654	25.0
16	火	○	キムチチャーハン	ししゃものチーズしそはるまき わかめスープ ねぎのナムル	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ししゃも チーズ わかめ	しょうが にんにく にんじん はくさい たら しそ たまねぎ コーン ねぎ もやし ほうれんそう	652	24.8
17	水	○	さんしょく そぼろどん (ごはん)	みそしる おかかサラダ バナナ	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま	たまご あつあげ ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	しょうが えだまめ たまねぎ こまつな ほうれんそう はくさい にんじん パナナ	635	17.3
18	木	○	ぎふけんのきょうどいようい・とくさんひんをしょうかいする給食 くりごはん	けいちゃん おでん ぎゅうにゅうかんてん	こめ くり さとう	あぶら	とりにく みそ ちくわ つみれ はんぺん とうふ うすたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんにく キャベツ にんじん ピーマン だいこん みかん	667	21.3
18	木	○	☆もうすぐふゆやすみ！おたのしみ給食☆ カレーピラフ	とりのマーメレードやき ミネストローネ カラフルフルーツポンチ	こめ マカロニ ジャム さとう しらたまもち	あぶら バター サイダー	とりにく ソーセージ ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム もも グリンピース しょうが にんにく バイン キャベツ ブロッコリー カリフラワー パナナ	739	24.0

※ 食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
☆使用食材の中で太字になっているものは、佐倉市やその周辺でとれたものです。

※たんぱく質の基準値は摂取エネルギーの13～20%です。  
※脂質の基準値は摂取エネルギーの20～30%です。

学校給食摂取基準	650	18.1
	26.8	2.0
当月平均	660	20.7
	26.5	2.5

今年はずかぜをひきま宣言！

### かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

### かぜをひいた時の食事

症状別

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
水分 めん類	汁物 スープ	アイス ゼリー	おかゆ スープ
発熱すると水分とエネルギーがたぐさ消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。	温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。	のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。	胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

☆11月のラッキーさん☆  
6年1組  
男子 さん  
でした！  
12日(金)にリクエストしたものが  
出ます！おたのしみに！

### 教えて！うがいマン

ぼくはうがいマン  
うがいは2種類あるって  
知ってる？

口の中のバイキンを  
洗い落とす  
ブクブクうがい

のどの奥の  
バイキン  
を洗い落とす  
ガラガラうがい

今日から君も  
うがいの達人！

かぜ予防には2つの  
うがいをしよう！

### 昔から伝わる行事を大切にしよう

#### 冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

かぼちゃ・小豆がゆ	「ん」のつく食品	ゆず湯
冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。	れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。	ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。

#### 甘くておいしい冬野菜

はくさい、だいこん、ねぎなどの冬に旬を迎える野菜を、「冬野菜」と呼びます。冬野菜の特徴は、甘みが濃ことです。これは、寒さで野菜が凍ってしまわないように、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度が高くなることによります。

#### 大みそかに食べる年越しそば

大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼びます。このそばを食べる風習の由来は、「そばが、細く長く伸びるため、寿命を延ばし、家運を伸ばす」や「そばは、切れやすいので、一年の苦勞や厄災を断ち切り、新年を迎える」など、諸説あります。

クララ・ホイットニーは、明治時代に津田仙の依頼により、日本で西洋料理のレシピ本「手軽西洋料理」を執筆、出版した人物です。仙は、本の序文を書いています。本では、スープやビスケット、パイなどの作り方が紹介されていますが、当時の日本人にとっては衝撃的だったのではないのでしょうか。仙が西洋野菜を広め、クララが西洋料理の本を出版したことは、日本に西洋野菜と料理を広めた功績とともに、日本の食生活改善運動でもありました。

12/5に登場します！



# 朝ベジレシピ



給食レシピで朝ベジ♪

## チーズ入りおひたし



キャベツなどお好みの野菜に変えても◎

<材料4人分>

- 角チーズ(5mm角) 2個
- 小松菜(2cm) 1/2袋
- 白菜(1cm幅) 2枚
- かつお節 お好み
- しょうゆ 大さじ1/2

\*スライスチーズを手でちぎってもOKです。  
\*ほうれん草やキャベツでも代用できます。

<作り方>

- ①耐熱ボールや大きめの皿に白菜・小松菜を入れ、軽くラップをして電子レンジにかけます。(600W 2分目安)
- ②①がやわらかくなったら水で冷やし、水気を切る。
- ③②とチーズ、かつお節、しょうゆを和える。

