

裏面に  
朝ベジレシピ  
あります！



# 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	きゅ う に ゆ う	しゅしょく	おかず	おもなさ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					
1	月				たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むきしつ(カルシウム)	ビタミン・むきしつ			エネルギー(g)	しつ(たんぱくしつ(g))	食塩相当量(g)
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	ごめ さとう あぶら	こま	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	しょうが にんにく たまねぎ こまつな	690	21.3			
3	水	○	12月の朝ベジ ごはん	ラッキーにんじんコロッケ(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	ごめ さとう じゃかいも ゼリー こむぎこ パンこ	あぶら	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ たまねぎ えのきたけ こまつな はくさい	32.8	2.0	637	18.9	22.5
4	木	○	5年生ごうがいがくしゅう ビビンバ (むぎごはん)	ちゅううかスープ はちみつレモンゼリー	ごめ 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	22.9	3.2	
5	金	○	※クララメニュー※ コーンピラフ	かぼちゃのボタージュ せいようやさいのグリルサラダ いちごのゼリー	ごめ 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 バセリ 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	22.4	2.1	
8	月	○	ごはん	きせいどうふ にくじやが はくさいとこまつなのおひたし	ごめ さとう じやがいも	あぶら	とりにく たまご とうふ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	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	25.0	1.8	
9	火	○	ココアあげパン	にくだんごスープ ちゅううかふうサラダ ヨーグルト	パン さとう かたくりこ はるさめ	あぶら	ベーコン たまご ごまあぶら 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	25.7	3.0	
10	水	○	どしゃりんかいよみかせ ごはん	まつかぜやき とんじる ごまあえ みかん	ごめ パンこ さとう	ごま あぶら	とりにく みそ	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 えのきたけ ほうれんそう もやし ねぎ	623	17.2	27.6	2.2	
11	木	○	ハヤシライス (むぎごはん)	チーズいりサラダ りんご	ごめ 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	22.9	2.0	
12	金	○	ラッキーさんのリクエストこんだて(☆印) ☆みぞラーメン (ちゅううかめん)	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	ぎゅうにゅう	ににく しょうが にんじん さくらげ コーン キャベツ ねぎ にら ほうれんそう もやし	654	25.0	30.0	3.3	
15	月	○	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	ごめ 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 ににく にんじん はくさい にら しそ たまねぎ コーン ネギ もやし ほうれんそう	652	24.8	27.7	3.3	
16	火	○	さんしょく ぞぼろどん (ごはん)	みそしる おかかサラダ バナナ	ごめ 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 バナナ	635	17.3	24.0	2.5	
17	水	○	きふけんのきょうどうりょーい・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 きゅうにゅうかんてん	ごめ くり さとう	あぶら	とりにく みそ	ぎゅうにゅう ちくわ つみれ はんぺん とうふ うずらたまご	ににく キャベツ にんじん ピーマン だいこん みかん	667	21.3	27.2	3.0	
18	木	○	もうすぐふゆやすみ！おたのしみ給食 カレーピラフ	とりのマーマレードやき ミネストローネ カラフルフルーツポンチ	ごめ マカロニ ジャム さとう しらたまもち サイダー	あぶら バター ソーセージ ベーコン	とりにく	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 ににく バイン キャベツ ブロッコリー カリフラワー バナナ	739	24.0	34.5	2.0	

※ 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。



今年はかぜを  
ひまわり宣言！

## かぜ予防のポイント



☆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！

今年の冬至は  
12/22です



発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
水分	鼻水の めん類	アイス クリーム	おかゆ
発熱すると水分と エネルギーがたくさん 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。	のどの刺激のあるもの は避け、のどのよいゼリーやブ 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。	胃腸が弱っているので消化のよいおか 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。



とうじ 冬至	「ん」のつく食品	ゆず湯
冬至は、一年中で昼間がもっと短く、夜がもっと長い日です。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 冬至にかぼちゃや小豆がゆ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、赤い色が邪気をならうとされています。	ゆず湯 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	大みそかに食べる 年越しそば	





# 朝ベジレシピ



給食レシピで朝ベジ♪

## チーズ入りおひたし

### <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	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。



- 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る。(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。

キャベツなどお好みの野菜に変えても◎

