



12月 こんだてひょう



令和7年度

流山市立おおぐろの森小学校

日 に ち	お は し の 日	お は し の 日 の し ゃ う し ゃ う	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんばく しつ(g) しよくえん そうとうりょう(g)				
			ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくる もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる						
1 (月)			にくみそ やきそば	とうふのちゅうかに カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ わけねぎ しめじ こまつな みかん パイン もも	ちゅうかめん あぶら ごま さとう でんぱん ゼリー	652	31.8 25.9 2.1				
2 (火)			わけねぎいり おやこどん	はくさいとあぶらあげのみそしる こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご あぶらあげ とうふ みそ だいず	たまねぎ わけねぎ はくさい えのきたけ ねぎ こまつな	こめ あぶら でんぱん さとう	654	32.0 22.8 2.3				
3 (水)			わかめじゃこ ごはん	あげどりとじゃがいものにももの とうふのすましじる	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ とりにく かまぼこ とうふ	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん えのきたけ こまつな ねぎ	こめ ごま でんぱん じゃがいも あぶら さとう	608	25.7 20.1 2.4				
4 (木)			ごはん	しろみざかなのチリソース ツナのちゅうかサラダ ちゅうかたまごコーンスープ	ぎゅうにゅう たら ツナ とりにく とうふ たまご	ねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん キャベツ もやし コーン たまねぎ こまつな	こめ でんぱん あぶら さとう ごま	605	27.4 20.8 2.2				
5 (金)			ガーリックライス	ごまドレサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり もやし コーン こまつな	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも バター こむぎこ	609	22.3 24.3 1.9				
8 (月)			スパイシー タコスどん	ポテトスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト マッシュルーム こまつな りんご	こめ あぶら さとう ワンタンのかわ じゃがいも	671	28.0 22.0 1.7				
9 (火)			こぎつねごはん	こいわしフライ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわし ぶたにく あつあげ みそ	にんじん わけねぎ たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ	こめ あぶら さとう ごま パンこ	601	27.5 24.6 2.1				
10 (水)			ぶたにくと にらの あんかけごはん	ワンタンスープ フルーツあんにとどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なんと	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ もやし にら はくさい ねぎ こまつな みかん パイン もも	こめ あぶら さとう でんぱん ワンタンのかわ あんにとどうふ	640	22.4 18.1 2.2				
11 (木)			きなこあげパン	チリコンカン ABCスープ	ぎゅうにゅう きなこ だいず いんげんまめ ひよこまめ ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン こまつな トマト	パン あぶら さとう マカロニ	634	27.8 22.3 2.1				
12 (金)			ごはん	ひじきふりかけ にくじゃが かきたまじる	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ぶたにく とりにく かまぼこ とうふ たまご	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん えのきたけ こまつな ねぎ	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら でんぱん	619	28.5 19.6 2.0				
15 (月)			やきにく チャーハン	あげぎょうざ とうにゅうはるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ とうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん ねぎ はくさい こまつな	こめ さとう ごま あぶら はるさめ	600	23.9 21.4 2.0				
16 (火)			ポーク カレーライス	コールスローサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン みかん	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	635	20.1 20.7 2.2				
17 (水)			ぶたにくと こまつなの まぜごはん	ごもくまめ いしかりじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく さつまあげ さけ みそ あぶらあげ とうふ	にんじん こまつな こんにゃく しいたけ キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ	こめ さとう ごま あぶら	612	31.4 23.1 2.5				
18 (木)			とうじ こんだて		ぎゅうにゅう さば かつおぶし とうふ ぶたにく みそ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん かぼちゃ だいこん ねぎ こまつな ゆず	こめ さとう	600	30.2 18.7 2.4				
			ごはん	さばのゆずみそだれ おかかあえ かぼちゃのとしじる									
19 (金)			クリスマス こんだて		ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ウインナー とうにゅう	たまねぎ にんじん えのきたけ わけねぎ にんにく キャベツ コーン	スパゲティ あぶら こめこ ココア さとう チョコレート	669	22.7 25.7 2.3				
			わふう スパゲティ	キャベツとウインナーのスープ こめこのチョコケーキ									
※ 食材入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。 ※ はし、マスク、ハンカチ、ナプキンは清潔なものをご持参ください。 ※ 連続して5日以上欠席する場合、一時的に給食を停止することが可能です。 希望する日の3日前まで(休日を除く)に、「学校給食停止届」をご提出ください。								今月の 平均栄養価	626	25.7 21.5 2.2			
								学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0			

12/22 とうじ 冬至には“ん”のつく食べ物を食べよう！
(月) 「かぼちゃ(なんきん)」「にんじん」「だいこん」「れんこん」「うどん(うんどん)」「ぎんなん」・・・

とうじ いちねん いちばん たいよう のぼ じかん みじか ひ ことし
冬至は、一年で一番、太陽の登っている時間が短くなる日で、今年は12月22日(月)です。

この日には、かぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべたお風呂に入ったりします。

むかし とうじ ひ た つか
昔から、「冬至の日にかぼちゃを食べると、かぜをひかない」とされてきました。

かぼちゃには、ひ からだ なか まも かく ぼう
かぼちゃには、皮ふや体の中を守ってくれるえいようががたくさん含まれているので、かぜを予防してくれるのです。

また、冬至には、名前に“ん”のつくものを食べると“運”がやってくるといわれています。

みそしるに使う「かぼちゃ」も、別名で「なんきん」とよべます。みんなで給食のかぼちゃを食べて、運をよび込みましょう。

