

# こんだて

2025年12月

糀谷中学校二部

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 月	たかな 高菜チャーハン	○	鶏肉	米,油,ごま油,ごま	たかな漬,ねぎ,しょうが	598 kcal
	パンサンスー		★ロースハム	はるさめ,ごま油,さとう	きゅうり,もやし,にんじん	24.5 g
	たんたん キャベツの坦々スープ		鶏ひき肉,みそ,豆乳	ごま油,さとう,白練りごま	にんにく,しょうが,キャベツ,にら	23.1 g
2 火	かやくごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,油,こんにゃく	にんじん,ごぼう,干し椎茸,さやいんげん	624 kcal
	とうふ 豆腐ボールの日酢あんかけ		鶏ひき肉,たまご,押し豆腐	油,パン粉,かたくり粉,さとう	にんじん,干し椎茸,玉葱	28.6 g
	みそ汁		かつお厚削り,みそ,カットわかめ		玉葱,かぼちゃ,こねぎ	21.8 g
3 水	ナシゴレン風	○	えび,鶏肉	米,むぎ,オリーブ油	にんにく,玉葱,こねぎ,レモン汁,ビーマン	585 kcal
	だいだい 大豆とボテトのフライ		大豆(乾)	かたくり粉,じゃがいも,油		27.4 g
	アジアンスープ		鶏肉	油,くずきり(乾)	もやし,きくらげ(乾),しょうが,レタス,系みつけ,こねぎ,レモン汁	19.8 g
4 木	むぎ 麦ごはん	○		米,むぎ		623 kcal
	さば 鰯のピリ辛焼き		さば	さとう	にんにく,しょうが,りんご,ねぎ,ほうれんそう	32.3 g
	たいへいに 太平煮		鶏肉,凍り豆腐	油,さといも,さとう,かたくり粉	ごぼう,れんこん,干し椎茸,にんじん,たいこん,さやいんげん	20.0 g
5 金	ジョア	○	ドリンクヨーグルト			661 kcal
	きのこたっぷり洋風ご飯		★ベーコン	米,バター	しめじ,エリンギ,えのきたけ	24.9 g
	ふゆやさい 冬野菜のクリームシチュー		鶏肉,牛乳,豆乳,生クリーム	油,じゃがいも,バター	玉葱,にんじん,しょうが,はくさい,かぶ,ブロッコリー	17.8 g
	くだもの 果物(パイン)				パイナップル	
8 月	むぎ 麦ごはん	○		米,むぎ		697 kcal
	はちみつどり		鶏肉	はちみつ,油		32.7 g
	もやしとベーコンの炒め		★ベーコン	油	もやし,チングンツァイ	28.0 g
	きりたんぽ汁		鶏肉,生揚げ,こんぶ	きりたんぽ,油	にんじん,ごぼう,だいこん,まいたけ,えのきたけ,みずな	
9 火	ピスキュイパン	○	たまご	ミルクパン,バター,さとう,アーモンド(乾),こむぎ粉		623 kcal
	カレーヌードルスープ		鶏肉	油,じゃがいも,さとう,マカロニ	にんじん,玉葱,しょうが,ほうれんそう	24.2 g
	くだもの 果物(みかん)				みかん	21.7 g
10 水	こぎつねごはん	○	油揚げ	米,むぎ,さとう	干し椎茸,みつば	630 kcal
	しろみさかな や 自身魚のさざれ焼き		メルルーサ	マヨネーズ,パン粉		30.7 g
	れんこんと春雨のきんぴら		鶏ひき肉	油,はるさめ,さとう,ごま	れんこん,にんじん,干し椎茸	23.7 g
	しる みそ汁		生揚げ,かつお厚削り,みそ		はくさい,しめじ,こまつな	
11 木	スパゲティミートソース	○	鶏ひき肉,粉チーズ	スパゲッティ,オリーブ油,バター,こむぎ粉	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,玉葱,トマト缶,パセリ	743 kcal
	イタリアンサラダ		プロセスチーズ	オリーブ油,さとう	きゅうり,キャベツ,にんじん,どうもろこし(冷凍)	29.7 g
	くろ 黒ごまブラマンジェ		粉寒天,牛乳,生クリーム	さとう,黒練りごま		31.8 g
12 金	とりにく 鶏肉とごぼうの柳川丼	○	鶏肉,たまご	米,むぎ,さとう	ごぼう,ねぎ	621 kcal
	はくさいゆずあ 白菜の柚子和え			さとう,ごま	はくさい,こまつな,ゆず	32.8 g
	いしかりじる 石狩汁 ほっかいどう 北海道		さけ,こんぶ,みそ	じゃがいも	にんじん,しめじ,こねぎ	17.1 g
15 月	ジョア	○	ドリンクヨーグルト			705 kcal
	ごはん			米		31.5 g
	スコッチャッピング		鶏ひき肉,たまご	こむぎ粉,パン粉,油	玉葱,にんじん	23.5 g
	やさい 野菜のカレーソテー		★ウィンナー	油	キャベツ,にんじん,もやし,玉葱,ビーマン	
	チキンとかぶのスープ		鶏肉	ごま油	かぶ,しょうが,かぶ(葉)	
16 火	むぎ 麦ごはん	○		米,むぎ		626 kcal
	さかなやうかふうにつ 魚の中華風煮付け		さわら	さとう,ごま油	ねぎ,しょうが	31.8 g
	やさい 野菜の南蛮漬け			さとう,ごま油,ごま	きゅうり,だいこん	20.9 g
	じる さつま汁		鶏肉,豆腐,かつお厚削り,みそ	さといも,こんにゃく	にんじん,こねぎ	
17 水	とりにく 鶏肉のルーロー飯	○	鶏肉,うずら卵缶	米,むぎ,ごま油,さとう,かたくり粉	にんにく,しょうが,たけのこ(水煮),干し椎茸,チングンツァイ	663 kcal
	はるさめ 春雨スープ		鶏肉	はるさめ	しょうが,にんじん,もやし,ねぎ,こまつな	29.0 g
	といるーふあ 豆乳花		粉寒天,牛乳,豆乳,生クリーム,きな粉	さとう,黒ざとう,さとう		24.6 g
18 木	まいに 舞茸ごはん	○	油揚げ	米,むぎ,さとう	まいたけ	638 kcal
	チキンキキンごぼう		鶏肉	かたくり粉,油,さとう	しょうが,ごぼう	29.5 g
	ほうれん草シテー			バター	ほうれんそう,にんじん,にんにく	20.5 g
	じる すまし汁		豆腐,カットわかめ,かつお厚削り,こんぶ	焼きふ		

19 金	チキンライス こまつな 小松菜のサラダ くだもの 果物 (りんご)	○	鶏肉	米,むぎ,バター,油	トマトジュース,にんじん,玉葱,マッシュルーム缶,とうもろこし(冷凍),グリンピース(ゆ	567 kcal
	ツナ缶		油,さとう		こまつな,にんじん,もやし,きゅうり,レモン汁	20.6 g
					りんご	18.6 g
22 月	ほうとう しおこんぶあ 塩昆布和え いももち	○	鶏肉,油揚げ,みそ,かつお厚削り 塩昆布	冷凍ほうとう,こんにゃく ごま油,さとう	にんじん,だいこん,干し椎茸,かぼちゃ,はくさい,ねぎ,ほうれんそう キャベツ,にんじん,こまつな	604 kcal
						26.5 g
	ほっかいどう 北海道			じゃがいも,かたくり粉,さとう		18.6 g
23 火	ちゅうかどん 中華丼 ちゃんぽんさい 青梗菜のスープ りんご蒸しパン	○	鶏肉,えび,うずら卵缶 鶏肉 牛乳,たまご	米,むぎ,油,かたくり粉,ごま油 米,油,さとう,バター	ににく,しょうが,たけのこ(水煮),にんじん,玉葱,干し椎茸,はくさい にんじん,玉葱,キャベツ,とうもろこし(冷凍),しょうが,チングンツァイ りんご	670 kcal
						27.0 g
						19.9 g
24 水	バーチキンカレー マカロニサラダ クリスマス献立 ブチケーキ コーヒー		ヨーグルト,鶏肉,生クリーム,牛乳 マカロニ,オリーブ油,さとう コーヒー(液状、乳脂肪)	米,油,さとう,バター,はちみつ マカロニ,オリーブ油,さとう コーヒー・シュガー	ににく,しょうが,玉葱,セロリー どうもろこし(冷凍),きゅうり,レモン汁,ブロッコリー,ミニトマト	798 kcal
						24.8 g
						33.6 g

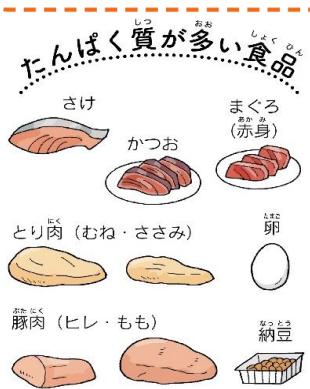
★印のある食品・メニューには豚肉、豚加工品を使用しています。

・**郷土料理**とはその地域ならではの食材や調理法で作られた料理です。

# きゅう しょく 給食だより 12月

**かぜに気をつけて** 急に冷え込んできて、体調を崩す人も増えてきました。人間のからだには、外から入ってきたウィルスをやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。自分のからだを自分で治そうとする力を高めるためには、栄養、睡眠、運動が必要です。

**たんぱく質** おもに**からだ**  
をつくるもとになります



たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを中心バランスよく食べましょう。

めひふ  
目や皮膚の  
けんこうたも  
健康を保つ ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を強健かしら守る働きがあります。魚介類やしらべなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかわる $\beta$ -カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。



ビタミンCを  
無駄なくとる こつ

ビタミンCは、コラーゲンの生成に役立ち、酸化を防いで老廃物を予防する働きがあります。水溶性で調理中に損失しやすいので、汁物にしたり、電子レンジで加熱したり、生食できる果物や野菜をそのまま食べたりするとよいでしょう。



# とうじなに 冬至って何？

とうじ  
冬至とは、1年の中でもっとも日が短く、夜が長い  
ひ口です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると  
なが  
長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられ  
ています。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入っ  
たりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると  
脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。

