



12月 きゅうしょくだより

令和7年度

小田原市立富士見小学校

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	エネルギー 'kcal	び こう 備考
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
1	月	ぎゅうにゅう (ごはん) ハヤシライス こまつなのソテー	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんにく にんじん マッシュルーム コーン たまねぎ こまつな	644 23.9 21.3 1.7	
2	火	ぎゅうにゅう (ごはん) かきあげどんぶり いもだんごじる	ごはん あぶら こむぎこ いもち	ぎゅうにゅう はんぺん とりにく	たまねぎ ごぼう にんじん キャベツ コーン はねぎ だいこん えのきたけ こまつな	663 21.1 17.6 1.9	1年中止
3	水	ぎゅうにゅう (アルファかまい) ぶたじゃこたきこみごはん とうふハンバーグわふうソース チンゲンサイのソテー	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とうふハンバーグ	にんにく にんじん しいたけ えだまめ だいこん チンゲンサイ コーン	596 23.7 19.1 2.3	
4	木	ぎゅうにゅう (コッペパン) シナモンパン ポトフ みかんヨーグルト	コッペパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ペーコン ウインナー みかんヨーグルト	にんじん たまねぎ かぶ	597 22.7 27.0 1.8	
5	金	ぎゅうにゅう (ゆでめん) にくなはんうどん はるまき	ゆでめん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	にんじん たまねぎ たまぎたけ まいたけ しめじ ながねぎ	639 22.9 21.9 2.3	
8	月	ぎゅうにゅう ごはん かますぼうのからあげ しおにくじゃが のりのつくだに	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう かます ぶたにく のりつくだに	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しらたき いんげん	684 28.6 22.8 1.6	
9	火	ぎゅうにゅう (ごはん) ゆうきまめいりキーマカレー おんやさいサラダ みかんゼリー	ごはん あぶら こむぎこ マーガリン イタリアンドレッシング みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちミート ひよこめ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし	647 18.6 20.3 1.6	オーガニック給食
10	水	ぎゅうにゅう ごはん いかのチリソース もずくのスープ	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう いか とりにく もずく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たまぎたけ コーン ながねぎ	646 21.6 17.0 1.9	
11	木	ぎゅうにゅう ロールパン きのこシチュー コーンソテー	ロールパン あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん エリンギ コーン たまぎたけ まいたけ しめじ いんげん	621 25.4 29.1 2.5	
12	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) ジャージャーめん やきぎょうざ	ホットラーメン ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいちミート みそ ぎょうざ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ながねぎ	668 29.7 20.7 2.4	
15	月	ぎゅうにゅう (ごはん) とりごぼうごはん みそじる にらまんじゅう	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ にらまんじゅう	しょうが ごぼう にんじん しいたけ えだまめ キャベツ	683 27.8 20.5 2.0	

今月の小田原産・神奈川産食品(予定)

※実際の産地は、当日給食室前に表示されます。

ぎゅうにゅう・こめ・ぶたにく・はんぺん・かます・こまつな・だいこん・はねぎ・もやし



とうじ いちねん なか もっとたいよう のぼ
冬至は一年の中で最も太陽が昇っている時間が短い日のことを言います。

とうじ ひ ゆず ふうしゅう からだ
冬至の日には、ゆず湯につかる風習があります。体があたたまりかぜをひきにくくなるといわれています。

また、「ん」のつく食べ物を食べると良いとされています。かぼちゃは「南瓜」と呼ばれ、「ん」が重なる

ことや、冬の保存食として冬至で食べられることが多いです。22日の給食には、ゆずを使った料理がです。

にち 日	よう 曜	こ だ て め い 献立名	主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	1kcal = 1kcal	び こ う 備考
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
16	火	ぎゅうにゅう ごはん メルルーサのこみソース こんにゃくのきんぴら	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく	にんにくしょうが たまねぎ ごぼう つきこんにゃく にんじん ピーマン	603	
						22.0	
						16.8	
						1.5	
17	水	ぎゅうにゅう むぎいりごはん あげどうふのそぼろあんかけ きりぼしだいこんのナムル	ごはん むぎ あぶら こむぎこ かたくりこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう どうふ おから とりにく ベーコン	しょうが にんじん たけのこ えだまめ きりぼしだいこん もやし こまつな	650	
						23.5	
						22.9	
						1.1	
18	木	ぎゅうにゅう くらパン マカロニグラタン おまめとはくさいのスープ	くらパン あぶら こむぎこ マーガリン マカロニ パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だっしふんにゅう チーズ ハム だいず	にんじん たまねぎ はくさい	633	
						27.6	
						24.8	
						2.7	
19	金	ぎゅうにゅう (ソフトめん) ミートソース もやしのごまいため	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいずミート ハム	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト もやし コーン こまつな	637	
						25.3	
						20.8	
						2.2	
22	月	ぎゅうにゅう ごはん さわらのゆずみそがけ せんべいじる ソフトひじき	ごはん あぶら さとう かたくりこ かやきせんべい	ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ ひじきふりかけ	ゆず ごぼう にんじん だいこん こんにゃく はねぎ	602	冬至献立
						25.0	
						16.5	
						2.1	
23	火	ぎゅうにゅう (アルファかまい) チキンピラフ ミルメーク ハンバーグデミグラスソース	ごはん マーガリン あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ハンバーグ ミルメークココア	にんじん たまねぎ にんにく	661	クリスマス献立
						26.4	
						24.5	
						2.5	

今年はかぜを
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

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

症状別

かぜをひいた時の食事

発熱・寒気

水分
めん類

発熱すると水分とエネルギーが大量に消費されます。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。

鼻水・鼻づまり

汁物
スープ

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。

せき・のどの痛み

アイス
ゼリー

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。

下痢・吐き気

おかゆ
スープ

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。