

令和7年12月



小田原市立下府中小学校



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)			えいようしから ひとくちメモ
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
1	月	ぎゅうにゅう ごはん わふうおろしハンバーグ さといものそぼろに	ごはん さとう あぶら さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく だいたミート	だいこん にんじん たまねぎ グリンピース	599	22.2	16.5	今が旬のさといも
						1.3			
2	火	ぎゅうにゅう (ゆでめん) みそちゃんこうどん だいがくいも	ゆでめん ごまあぶら さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん はくさい ながねぎ	685	23.3	21.6	温かいうどんを 食べて体を ぽかぽかにしよう
						2.9			
3	水	ぎゅうにゅう (ごはん) しおマーボーどうふどん キャベツのちゅうかスープ	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいたミート とうふ とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ にもやし キャベツ はねぎ	601	24.4	19.6	中華献立
						1.8			
4	木	ぎゅうにゅう コッペパン クリスピーチキン チリコンカン	コッペパン あぶら こむぎこ コーンフレーク きんときまめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいた だいたミート	にんにく にんじん たまねぎ トマト	702	35.0	28.1	コーンフレークを 衣にして揚げよう
						2.3			
5	金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) チキンピリヤニ ビーフンスープ ラフランスゼリー	ごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら ビーフン ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン パセリ しいたけ チンゲンサイ もやし	597	21.0	18.8	ピリヤニとは、 スパイスを使った 炊き込みごはん
						2.4			
8	月	ぎゅうにゅう (ごはん) タコライス もずくスープ ゆでキャベツ	ごはん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいたミート とりにく もずく	にんにく たまねぎ にんじん トマト コーン もやし キャベツ	612	23.3	18.8	ごはんにゆで キャベツとタコミ トをかけて食べよう
						2.1			
9	火	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) うめまるラーメン ホットポテトサラダ	ホットラーメン あぶら じゃがいも たまごなしマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく うめなると ハム	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ うめぼし はねぎ たまねぎ コーン えだまめ	614	25.0	20.4	小田原産の 梅干しを使用
						2.5			
10	水	ぎゅうにゅう ごはん しろみざかなのあまずあん なめこのみそしる	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう メルルーサ とうふ みそ	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ なめこ はねぎ	594	21.5	16.7	つるっとした なめこの食感を 楽しもう
						1.7			

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしていませんか。
かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いや
うがいを習慣づけましょう。



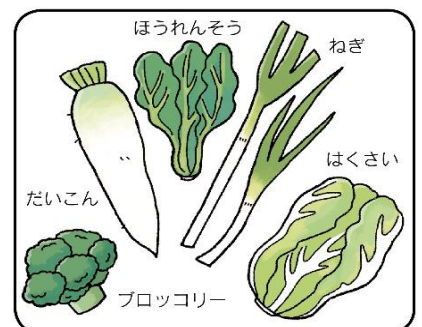
かぜ予防のポイント



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。



冬に美味しい 野菜を食べよう



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 (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる (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 (緑のグループ)	1エネルギー (kcal)			えいようしから ひとくちメモ
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
11	木	ぎゅうにゅう ロールパン シナモンロール ふゆやさいシチュー	ロールパン マーガリン さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん はくさい かぶ	605	かぶが入った 冬のシチュー		
						22.8			
						29.1			
						1.9			
12	金	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくごろごろカレー イタリアンソテー	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン さとう イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく にんじん たまねぎ りんごソース キャベツ コーン	674	豚肉は柔らかく なるまでじっくり 煮込むよ		
						22.2			
						23.0			
						1.6			
15	月	ぎゅうにゅう ごはん すどり もやしのちゅうかスープ	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ピーマン もやし はねぎ	652	中華献立		
						21.8			
						19.7			
						1.9			
16	火	ぎゅうにゅう (ソフトめん) セルフナポリタン りんごのケーキ	ソフトめん あぶら さとう マーガリン こむぎこ かたくりこ ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ウインナー たまご	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト ピーマン りんごのかんづめ	695	ケーキは給食室の 大きなオーブンで 焼くよ		
						22.2			
						23.3			
						2.0			
17	水	ぎゅうにゅう ごはん かますぼうのからあげ さつまじる あおなごまいため	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さつまいも ごま	ぎゅうにゅう かます とりにく とうふ みそ しおこんぶ	しょうが こんにゃく にんじん だいこん ながねぎ チンゲンサイ コーン	660	小田原産の カマスを使用		
						25.7			
						22.0			
						2.0			
18	木	ぎゅうにゅう くらパン マカロニグラタン ブロッコリーのげんまいソ テー	くらパン あぶら こむぎこ マーガリン マカロニ パンこ げんまい ごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう チーズ ハム	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン	676	玄米のプチとした 食感を感じて みよう		
						27.8			
						24.7			
						2.2			
19	金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) チキンピラフ ホワイトミネストローネ	ごはん バター あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー チーズ だっしふんにゅう	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース パセリ	603	チキンピラフは 給食室の大きな 釜で炊くよ		
						23.4			
						18.2			
						2.5			
22	月	ぎゅうにゅう ごはん ししゃもフリッター だいこんのゆずそばろに かぼちゃプリン	ごはん あぶら さとう かたくりこ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう ししゃもフリッター とりにく	しょうが にんじん だいこん つきこんにゃく いんげん ゆず	691	冬至献立		
						22.9			
						26.0			
						1.5			
23	火	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しおラーメン さつまいもとりんごのあまに	ホットラーメン ごまあぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ りんご レモン	603			
						23.8			
						14.7			
						1.9			

冬至



12月22日(月)は冬至です。

給食では冬至献立として、牛乳 ごはん ししゃもフリッター
だいこんのゆずそばろ煮 かぼちゃプリンを提供します。

冬至には、だいこんやにんじんなど、「ん」のつく食べ物を
食べると、運を呼び込むといわれています。どんな「ん」の
つく食べ物が入っているか探してみてくださいね。

おだわらのカマスを食べよう

12月17日(水)の「かますぼうのからあげ」は、小田原産
の「ミズカマス」を、ストロー状の特殊な器具「北条一本抜
器」を使って、骨を抜いたかます棒を使用しています。
頭や尾、骨を取り除いているので食べやすく、子どもたちに
も人気のメニューです。



冬至は、1年の中で昼間がもっ
とも短く、夜がもっとも長い日
です。この日を境に太陽の力が復活
するとされ、日が長くなっていき
ます。冬至にかぼちゃを食べたり、
ゆず湯に入ったりすると、かぜを
ひかないといわれています。

