



12月 給食だより

☀️ 早ね・早おき・朝ごはん ☀️

令和7年度 下条小学校

月	火	水	木	金
1 ごはん ごぼうときのこのチャブチェ ごまキムチ豚汁 牛乳	2 コッパパン りんごジャム トマトオムレツ ダブルポテトサラダ 大根のコンソメスープ 牛乳	3 五目あんかけ丼 (ごはん 五目あんかけ丼の具) のり酢和え 牛乳 ヨーグルト	4 レーズンパン チーズインハンバーグ ペペロンソテー 真だくさんポトフ 牛乳	5 ごはん シイラとじゃがいものレモンあえ 厚揚げのみそ汁 牛乳
ふたにく あちやげ みそ 牛乳	たまご チーズ ベーコン 牛乳	ふたにく なると ツナ 牛乳	ふたにく とりにく ウィンナー 牛乳	シイラ あつあげ みそ 牛乳
ごはん はるさめ ごま油 ごま	パン ジャム ジャがいも さつまいも	ごはん あぶら ごまあぶら ごま	パン オリーブ油 ジャがいも	ごはん 油 ジャがいも ごま
しいたけ しめじ にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが だいこん 長ねぎ はくさい	トマト きゅうり だいこん にんじん 玉ねぎ こまつな	しょうが にんにく にんじん はくさい 玉ねぎ たけのこ こまつな しいたけ もやし	ブロッコリーれんこん にんじん エリンギ コーン にんにく キャベツ しめじ セロリ 玉ねぎ	レモン 長ねぎ きゃべつ にんじん 玉ねぎ しめじ
665kcal/22.6g	600kcal/20.8g	637kcal/28.0g	669kcal/30.5g	648kcal/27.3g
8 ごはん にしんの照り煮 おからサラダ 豆乳仕立てのみそ汁 牛乳	9 おむぎ 大麦めん カレー南蛮汁 キャラメルポテト みかん 牛乳	10 ごはん 厚焼き玉子 ひじきの炒め煮 のっぺい汁 牛乳	11 米粉パン ブルーベリージャム マカロニソテー お豆さんシチュー 牛乳	12 ごはん さばの生姜煮 れんこんのきんぴら なめこ汁 牛乳
にしん おから ツナ ふたにく 牛乳	ふたにく 牛乳	たまご だいず ひじき さつまあげ 牛乳	ウィンナー 白いんげん ベーコン 牛乳	さば さつまあげ とうふ 牛乳
ごはん こんにゃく	大麦めん さつまいも 油	ごはん こんにゃく さとう さといも	米粉パン マカロニ 油 ジャがいも	ごはん さとう こんにゃく
きゃべつ きゅうり 玉ねぎ はくさい だいこん にんじん 長ねぎ	にんじん いら 玉ねぎ しめじ もやし みかん	にんじん さやいんげん だいこん たけのこ しいたけ きぬぎや	にんじん 玉ねぎ パプリカ マッシュルーム パセリ	しょうが れんこん にんじん ごぼう なめこ だいこん 長ねぎ
636kcal/24.2g	712kcal/26.8g	549kcal/24.5g	627kcal/24.5g	634kcal/28.3g
15 ごはん 豚肉の生姜焼き丼の具 もやしとツナのサラダ りんご 牛乳	16 ゆで中華めん マーボーラーメンスープ 焼きぎょうざ 鉄骨ナムル 牛乳	17 ごはん いかの煮付け 五目豆 豆乳なべ 牛乳	18 食パン セルフたまごサンドの具 冬やさいたっぷりポトフ ベビーチーズ 牛乳	19 食育の日 ごはん ブリカツ丼の具 五目きんぴら 大根のみそ汁 牛乳
ふたにく ツナ 牛乳	とうふ ふたにく みそ 牛乳	いか だいず ちくわ とうふ 牛乳	たまご ウィンナー ベーコン 牛乳	ぶり だいず さつまあげ 牛乳
ごはん 油 さとう	めん 油 さとう ごま油 ごま	ごはん さとう こんにゃく	パン マヨネーズ風ドレッシング	ごはん 油 さとう こんにゃく
しょうが 玉ねぎ にんじん もやし きゅうり りんご	いら 長ねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん	しょうが にんじん ごぼう はくさい えのきたけ しいたけ 長ねぎ	きゅうり 玉ねぎ だいこん にんじん きゃべつ かぶ しめじ セロリ	にんじん さやいんげん だいこん 長ねぎ しめじ
589kcal/24.5g	650kcal/28.3g	597kcal/29.5g	596kcal/25.4g	625kcal/24.7g
22 ごはん とうふハンバーグ和風ソース 海藻サラダ 南瓜のポタージュ 牛乳	23 ナン ひよこ豆のドライカレー コールスローサラダ スライスチーズ 牛乳 お楽しみデザート	日 予定 こんだて	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。</p> </div> <div style="text-align: right;"> <p>うがい・手洗いで 風邪予防</p> </div>	
とうふ ツナ 油あげ みそ 牛乳	ふたにく だいず ひよこ豆 牛乳	赤 体をつくる		
ごはん さとう	ナン 油 ケーキ	黄 体をうごかす		
かぼちゃ きゅうり にんじん コーン はくさい 長ねぎ えのきたけ	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース きゃべつ きゅうり コーン	緑 体の調子をとのえる		
653kcal/25.1g	719kcal/34.7g	エネルギー/たんぱく質		

〈材料 4人分〉

春雨	30g
豚肉千切り	60g
しいたけ	大1枚
しめじ	30g
ごぼう	30g
にんじん	60g
玉ねぎ	1/2個
おろししょうが	小さじ1/4
おろしにんにう	小さじ1/4

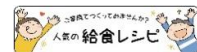
(調味料)

ごま油	小さじ2
さとう	大さじ1弱
酒	大さじ1/2弱
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1弱
水	大さじ1
白いりごま	小さじ1弱

★ごぼうときのこのチャブチェ★

〈作り方〉

- ①ボウルに春雨を入れ熱湯をかぶるくらい注ぎ3~4分浸す。戻ったら水気を切れ、ざく切りにする。
- ②しいたけ、にんじん、玉ねぎは千切り、しめじは石づきをとってほぐし、ごぼうは皮をこそいでからささがきにする。
- ③フライパンにごま油を入れ火をつける。温まってきたら油をのぼしてしょうが、にんにくを炒める。香りが出てきたら豚肉を入れて炒める。
- ④火が通ったらごぼうを入れて油がなじんだらしいたけ、しめじ、にんじん、玉ねぎを入れる。
- ⑤水を入れ蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥火が通ったら春雨をいれ炒めたら調味料を加える。味がしみ込んだら火を止めてごまをふって出来上がり。



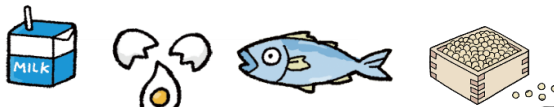
人気の給食レシピ

さむ ま からだ
寒さに負けないじょうぶな体をつくろう

しっかり食べてかぜに負けない!

●たんぱく質●

- からだをつくり、健康なからだを維持して、かぜなどの感染症に対する抵抗力をつけます。
- からだを温め、寒さに対する抵抗力を高めめます。



●ビタミンA●

- 皮ふやのど、花の粘膜などを正常に保ち、病気の回復を助ける働きがあります。
- かぜなどの感染症に対する抵抗力がつき、ウイルスなどの侵入を防ぎます。



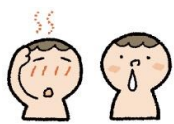
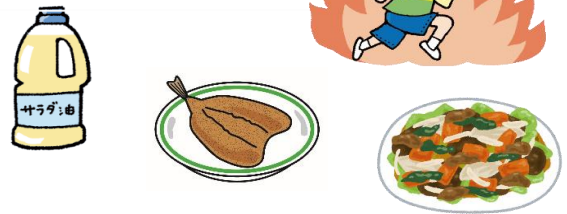
●ビタミンC●

- 寒さに対する抵抗力を強める効果があります。
- ビタミンCによって体内で作られるコラーゲンが、細胞間しっかりとつなげ、ウイルスの侵入や広がりを防ぎます。



●脂質を効果的に活用●

- 冬の寒さに体温を奪われないために脂質を適度にとります。



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたたく消費されます。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



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



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



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。