



12 がつ の よ て い こ ん だ て

千葉大学教育学部附属特別支援学校

2023年 令和5年	こんだてめい			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	タンパク質	脂質
12/ 1 (金)	ごはん	はっぼうさい はるまき ナムル ラムネゼリー	○	イカ エビ なんと 豚肉 ハム	米 麦 ごま油 片栗粉 油 春巻の皮 ラムネゼリー	人参 たけのこ 玉ねぎ 白菜 小松菜 大根 もやし ほうれん草 ショウガ	620 806	20.0 26.2	17.5 21.3
12/ 4 (月)		カレーライス フレンチサラダ レモンヨーグルト	○	豚肉 ハム レモンヨーグルト	米 麦 油 さとう じゃがいも オリーブ油	人参 玉ねぎ しめじ グリーンピース きゃべつ きゅうり コーン 白菜	690 899	23.0 28.8	21.4 27.3
12/ 5 (火)	さつまいも パン	しろみぎかなフライ ツナサラダ いちごジョア	○	ホキ ツナ わかめ ジョア ベーコン	さつまいもパン パン粉 油 さとう じゃがいも 小麦粉	人参 きゅうり きゃべつ 大根 玉ねぎ いんげん	610 778	30.1 38.5	17.5 21.9
12/ 6 (水)	ごはん	ぶりからやき いもじる おひたし レアチーズ	○	鶏肉 油揚げ みそ 厚揚げ レアチーズ	米 麦 ごま油 里芋 ごま こんにゃく	小松菜 人参 きゃべつ しめじ もやし 長ねぎ にんにく	611 796	24.6 32.4	23.1 28.0
12/ 7 (木)	ちゃんぽん うどん	ちくわいそべあげ ゆかりあえ いちごクレープ	○	ちくわ イカ 豚肉 なんと かまぼこ	うどん 片栗粉 油 小麦粉 クレープ	人参 玉ねぎ もやし 白菜 きゃべつ ほうれん草 きゅうり	599 762	25.5 33.3	14.8 17.8
12/ 8 (金)	ごはん	チーズハンバーグ だいこんスープ ハムサラダ	○	チーズ 豚肉 ハム 鶏肉 かまぼこ	米 麦 ドレッシング パン粉	人参 きゅうり きゃべつ 白菜 コーン 大根 豆苗 長ねぎ 干しいたけ	561 742	21.3 28.3	19.0 24.0
12/11 (月)	ごはん	アーモンドあげ すいとんじる えだまめおひたし みかん	○	メルルーサ	米 麦 小麦粉 油 アーモンド 里芋 すいとん	もやし 人参 ほうれん草 枝豆 きゃべつ 小松菜 大根 干しいたけ	592 775	25.1 33.1	13.1 15.1
12/12 (火)	しょくぱん ダブルチョコ	ハーブやき きのこスープ ビーフンソテー	○	鶏肉 豚肉	食パン ビーフン ダブルチョコ 油	人参 もやし 玉ねぎ 白菜 きゃべつ ピーマン 水菜 小松菜 しめじ えのき	558 738	24.8 32.6	20.9 27.0
12/13 (水)	ジャコ ごはん	コロッケ みそしる ごまあえ みかんゼリー	○	ちりめんじゃこ かまぼこ とうふ わかめ はんぺん	米 麦 ごま 小麦粉 パン粉 油 さとう みかんゼリー	人参 もやし ほうれん草 白菜 長ねぎ 水菜 グリーンピース コーン	754 821	29.3 32.6	18.3 20.9
12/14 (木)	ぶどうパン	チキンオープンやき ワンタンスープ レモンサラダ ヨーグルト	○	鶏肉 ハム 豚肉 ヨーグルト	ぶどうパン ワンタン オリーブ油	きゃべつ コーン 白菜 人参 きゅうり たけのこ 長ねぎ 干しいたけ	595 768	27.6 36.0	15.1 18.1
12/15 (金)	ごはん	ホッケカレーやき みそしる きりぼしに	○	ホッケ さつまあげ 鶏肉 とうふ わかめ 油揚げ みそ	米 麦 こんにゃく さとう	切干大根 人参 いんげん 干しいたけ 長ねぎ	564 749	26.1 34.8	16.6 20.2
12/18 (月)	ごはん	サバなんばんやき いなかじる ひじきあえ りんご	○	サバ ひじき みそ 厚揚げ	米 麦 里芋 こんにゃく	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ りんご	584 765	23.8 31.6	17.8 22.2
12/19 (火)	コッペパン みかんジャム	おろしハンバーグ だいこんスープ ほうれんそうソテー	○	豚肉 鶏肉 ベーコン	コッペパン ジャム バターオイル 春雨	大根 ほうれん草 人参 玉ねぎ コーン きゃべつ もやし しめじ 長ねぎ	580 768	22.0 28.5	19.0 24.1
12/20 (水)	高1 リクエスト こんだて	ほっかいラーメン からあげ サラダ パフェふう ティラミス	○	豚肉 イカ みそ 鶏肉 ツナ わかめ	中華麺 油 片栗粉 ドレッシング ティラミス	人参 長ねぎ ほうれん草 もやし コーン レモン汁 きゅうり 大根 小松菜	577 745	27.2 36.1	22.9 28.8
12/21 (木)		ツナごはん もみのきチキン マカロニサラダ いちごケーキ	○	ツナ 鶏肉 ハム 牛乳	米 麦 油 マカロニ じゃがいも いちごケーキ	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ ブロッコリー しめじ	737 961	29.8 40.1	26.3 33.1

ことし
今年のかぜを
せんげん
ひきま宣言！

かせ予防のポイント



かせをひかないように、日頃からかせの予防を心がけましょう。



今年も1年間、ご協力ありがとうございました。子供たちの「おいしかったよ」に支えられて頑張ってこれました。
元気な姿で新しい年を迎えられるようにかせなどひかないためにも、野菜をたっぷり食べましょう。



基準値 (小)	650	21.1~32.5	14.4~21.6
基準値 (中)	830	26.9~41.5	18.4~27.6
基準値 (高)	860	27.9~43.0	19.1~28.6
月 平 均 値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小 学 部	615	25.3	18.9
中学部・高等部	792	32.9	23.3
中学・高等部 塩分	3.1	小学部 塩分	2.2
中・高 炭水化物	106.4	小 炭水化物	81

