



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

2024年 令和6年	12月 こんだてめい	牛乳	血や肉になる (あか)	熱や力になる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	エネルギー	タンパク質	脂質
12/2 (月)	ごはん りからやき おひたし おこのみやき	いもじる ヨーグルト	鶏肉 油揚げ みそ 厚揚げ ヨーグルト	米 麦 こんにゃく 里芋 ゴマ ごま油	人参 小松菜 きゃべつ しめじ もやし 長ねぎ にんにく	602	25.0	19.0
12/3 (火)	ごもく うどん わかめサラダ	いちごゼリー	鶏肉 なんと 青のり かつおぶし わかめ ちくわ	うどん 小麦粉 ゴマ いちごゼリー	人参 小松菜 きゃべつ 長ねぎ きゅうり 白菜 干しいたけ	609	21.2	21.8
12/4 (水)	ごはん かつぼうやき ひじきあえ	すいとんじる りんご	赤魚 ひじき かまぼこ 鶏肉	米 麦 すいとん	人参 もやし きゃべつ ほうれん草 大根 長ねぎ 干しいたけ りんご	617	24.9	11.7
12/5 (木)	さつまいも ぱん アーモンドサラダ	ポテトスープ	豚肉 ハム 鶏肉	さつまいもばん 小麦粉 パン粉 アーモンド 大豆油 じゃがいも	きゃべつ 人参 コーン 白菜 きゅうり 玉ねぎ もやし	550	20.8	19.4
12/6 (金)	ごはん サバのしせんやき おひたし	みそしる アセロラゼリー	サバ 油揚げ とうふ わかめ みそ	米 麦 ふ アセロラゼリー	人参 小松菜 きゃべつ しめじ もやし 長ねぎ	586	25.0	19.4
12/9 (月)	高等部 1年生 リクエスト ちゃんぽんラーメン からあげ	チーズサラダ マラーカオ	豚肉 鶏肉 なんと チーズ	中華麺 片栗粉 大豆油 フレンチドレッシング マラーカオ	人参 玉ねぎ もやし 白菜 小松菜 コーン きゃべつ きゅうり ショウガ	643	25.8	26.9
12/10 (火)	しょくぱん りんご マーガリン チーズハンバーグ ツナサラダ	ミネストローネ みかんゼリー	豚肉 チーズ ツナ わかめ	食パン じゃがいも りんごマーガリン さとう オリーブ油 みかんゼリー	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 玉ねぎ トマト しめじ	605	23.8	21.8
12/11 (水)	ごはん ほうれんそう オムレツ マカロニサラダ	だいこんスープ	たまご ハム 鶏肉	米 麦 マカロニ マヨネーズ	人参 きゅうり きゃべつ コーン 玉ねぎ 大根 白菜 長ねぎ ほうれん草	577	18.2	20.3
12/12 (木)	ごはん チキンピカタ ビーフソテー	ごもくじる	鶏肉 たまご 豚肉 なんと	米 麦 小麦粉 ビーフ 白滝	人参 玉ねぎ きゃべつ ピーマン 小松菜 もやし ごぼう 長ねぎ パセリ	611	25.1	19.7
12/13 (金)	ごはん さらさあげ ごまあえ	すましじる ミルクプリン	イカ ちくわ とうふ たまご	米 麦 片栗粉 大豆油 さとう ゴマ ミルクプリン	人参 もやし ほうれん草 白菜 長ねぎ えのき ショウガ	564	23.4	14.9
12/16 (月)	はつきよい 秋場所 こんだて カレーライス だいこんサラダ	いちご ヨーグルト	豚肉 ツナ わかめ いちごヨーグルト	米 麦 じゃがいも サラダ油 ドレッシング	大根 人参 きゃべつ きゅうり 玉ねぎ にんにく グリーンピース	664	21.5	20.2
12/17 (火)	コッパパン いちご マーガリン ホキバジルやき ごぼうサラダ	たまごスープ チーズ	たまご 鶏肉 ホキ とうふ チーズ	コッパパン ゴマ マヨネーズ バジルオイル	人参 きゅうり きゃべつ ごぼう もやし 玉ねぎ 豆苗	605	26.4	26.3
12/18 (水)	カレー うどん ばいにくあえ	カップで ヤクルト	鶏肉 なんと 豚肉 ちくわ カップでヤクルト	うどん 肉まん カレールウ	人参 玉ねぎ 長ねぎ 大根 きゅうり きゃべつ ほうれん草 梅肉	566	21.3	17.5
12/19 (木)	ツナごはん ほしカレーチキン ハムサラダ	かぼちゃの シチュー ほしのデザート	ツナ 鶏肉 ハム 牛乳 人参さつま ベーコン	米 麦 パン粉 小麦粉 大豆油 サラダ油 シチュールウ	人参 きゃべつ きゅうり 白菜 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ	687	29.6	25.0

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	606	23.7	20.3
中学部・高等部	783	30.9	24.9
中学・高等部 塩分	3.0	小 塩分	2.2

今年はずかぜを
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、白頃からかぜの予防を心がけましょう。



寒さに負けない体をつくろう!

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



あなたは 完璧 ちょこっとさん?

「寒いから」「めんどろだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか? これでは洗っていない部分が多くて手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。