



12 がつ の よ て い こ ん だ て									
2025年 令和7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/ 1 (月)	 ごはん レモンからあげ じゃこあげあえ	○	鶏肉 ちりめんじゃこ 大豆 厚揚げ 油揚げ わかめ みそ	米 麦 大豆油 片栗粉 じゃがいも ゼリー	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 長ねぎ レモン	642	25.5	21.1	
12/ 2 (火)	さつまいも パン ツナサラダ	○	タラ ツナ ちくわ たまご ウインナー ヨーグルト	さつまいもパン 小麦粉 パン粉 大豆油 さとう オリーブ油	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 しめじ えのき 玉ねぎ 水菜 干しいたけ	580	28.4	16.9	
12/ 3 (水)	ごはん スペインふうオムレツ	○	たまご 豚肉 とうふ わかめ かまぼこ	米 麦 サラダ油	人参 小松菜 玉ねぎ もやし ピーマン たけのこ 長ねぎ 干しいたけ	545	19.7	18.0	
12/ 4 (木)	ごはん やさしいため やきぐりコロッケ	○	ハム 鶏肉	米 麦 小麦粉 パン粉 粟 さとう オリーブ油 じゃがいも 大豆油	人参 きゅうり きゃべつ 白菜 コーン 干しいたけ 玉ねぎ	566	17.0	16.4	
12/ 5 (金)	そばろごはん ホキバジルやき	○	鶏肉 ホキ 高野豆腐 ひじき つみれ	米 麦 サラダ油 さとう こんにゃく	人参 もやし 小松菜 大根 きゃべつ 干しいたけ 長ねぎ ショウガ	567	29.1	19.9	
12/ 8 (月)	ごはん てりやきチキン	○	鶏肉	米 麦 さつまいも さとう オリーブ油 プリン	人参 かぼちゃ えのき 大根 ブロッコリー レモン しめじ 小松菜	669	25.7	21.5	
12/ 9 (火)	レーズンパン はんぺんチーズフライ	○	鶏肉 牛乳 はんぺん チーズ ちくわ わかめ	レーズンパン さとう オリーブ油 小麦粉 じゃがいも パン粉 大豆油	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 コーン 玉ねぎ	611	24.6	14.9	
12/10 (水)	ごはん はっぼうさい	○	豚肉 エビ イカ なんと たまご わかめ	米 麦 片栗粉 サラダ油 ごま油 しゅうまいの皮 アセロラゼリー	人参 玉ねぎ もやし 小松菜 きゃべつ たけのこ 大根 干しいたけ ほうれん草	607	20.3	17.9	
12/11 (木)	しよくばん くろごま	○	イカ ハム ひよこ豆 ウインナー 白身魚	食パン 黒ごまクリーム 片栗粉 マヨネーズ 大豆油 じゃがいも	ごぼう 人参 コーン 玉ねぎ きゅうり きゃべつ いんげん みかん ショウガ	645	25.4	24.0	
12/12 (金)	ごはん ぱんこやき	○	鶏肉 油揚げ ひよこ豆 白身魚	米 麦 小麦粉 サラダ油 パン粉 バターオイル	人参 白菜 ほうれん草 大根 もやし ごぼう 小松菜	573	26.1	15.1	
12/15 (月)	高1 リクエスト こんだて	○	鶏肉 豚肉 なんと ハム たまご	中華麺 片栗粉 大豆油 春雨 さとう ごま油	人参 もやし 小松菜 長ねぎ コーン きゅうり きゃべつ ショウガ	638	25.7	16.2	
12/16 (火)	まめばん オムレツ	○	たまご ハム 鶏肉 海藻ミックス	まめばん じゃがいも いちごプリン シークワースードレ	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ	576	20.3	20.7	
12/17 (水)	ごはん れんこんにくだんご	○	豚肉 鶏肉 たまご なんと とうふ わかめ 油揚げ みそ	米 麦 さとう じゃがいも 片栗粉	人参 玉ねぎ 干しいたけ いんげん 長ねぎ 水菜 れんこん	639	24.2	19.5	
12/18 (木)	シーフード うどん ハムサラダ	○	イカ エビ ハム ウインナー 生クリーム 牛乳	うどん サラダ油 大豆油 パリツオーネ 抹茶ゼリー ホワイトソース	人参 玉ねぎ しめじ パセリ コーン きゅうり きゃべつ	579	21.1	22.7	
12/19 (金)	カレーライス ひじきサラダ	○	豚肉 ひじき 乳酸菌デザート	米 麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ	人参 玉ねぎ にんにく しめじ いんげん ほうれん草 きゃべつ きゅうり 梅肉	605	18.5	16.6	
12/22 (月)	バレンシア (ピラフ) ほしのハンバーグ	○	豚肉 ハム とうふ 牛乳 ウインナー	米 麦 サラダ油 麩 シチューの素 クリスマスデザート	大根 人参 白菜 きゃべつ コーン きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ しめじ	655	22.0	24.2	

									
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	23.4	19.7	
中学部・高等部						794	30.5	24.7	
中学・高等部 塩分						2.9	小 塩分	2.0	

ことし  
今年 **は** かせを  
ひきま宣言!

よ ぼう  
**かせ予防のポイント**

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



かせをひかないように、白頃からかせの予防を心がけましょう。

こんげつのもくひょう  
**やさいをたべよう**



**冬休みの食生活**

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう

