



# 12がつのよていこんだて



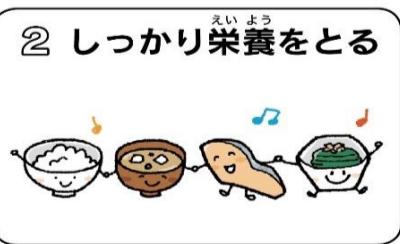
千葉大学教育学部附属特別支援学校

| 2025年<br>令和7年 | 12月                       | こんだてめい                 | 牛乳 | 血や肉になる<br>(あか)                     | 熱や力になる<br>(きいろ)                          | 体の調子をととのえる<br>(みどり)                           | エネルギー      | タンパク質        | 脂質           |
|---------------|---------------------------|------------------------|----|------------------------------------|--|---|------------|--------------|--------------|
| 12/ 1<br>(月)  | ごはん<br>レモンからあげ<br>じゃこあげあえ | みそしる<br>いちごとみかん<br>ゼリー | ○  | 鶏肉 ちりめんじやこ<br>大豆 厚揚げ 油揚げ<br>わかめ みそ | 米 麦 大豆油 片栗粉<br>じゃがいも ゼリー                 | 人参 キュウリ きゃべつ<br>ほうれん草 長ねぎ レモン                 | 642<br>845 | 25.5<br>33.7 | 21.1<br>26.9 |
| 12/ 2<br>(火)  | さつまいも<br>パン ツナサラダ         | タラポーションフライ<br>ヨーグルト    | ○  | タラ ツナ ちくわ たまご<br>ワインナー ヨーグルト       | さつまいもパン 小麦粉<br>パン粉 大豆油 さとう<br>オリーブ油      | 人参 キュウリ きゃべつ<br>ほうれん草 シメジ えのき<br>玉ねぎ 水菜 干しいたけ | 580<br>744 | 28.4<br>37.0 | 16.9<br>21.2 |
| 12/ 3<br>(水)  | ごはん<br>やさいいため             | スペインふうオムレツ<br>すまじる     | ○  | たまご 豚肉 とうふ<br>わかめ かまぼこ             | 米 麦 サラダ油                                 | 人参 小松菜 玉ねぎ もやし<br>ピーマン たけのこ 長ねぎ<br>干しいたけ      | 545<br>715 | 19.7<br>25.8 | 18.0<br>22.5 |
| 12/ 4<br>(木)  | ごはん<br>ハムサラダ              | やきぐりコロッケ<br>カレーじる      | ○  | ハム 鶏肉                              | 米 麦 小麦粉 パン粉<br>粟 さとう オリーブ油<br>じゃがいも 大豆油  | 人参 キュウリ きゃべつ<br>白菜 コーン 干しいたけ<br>玉ねぎ           | 566<br>751 | 17.0<br>22.1 | 16.4<br>20.3 |
| 12/ 5<br>(金)  | そぼろごはん<br>こうやどうふあえ        | ホキバジルやき<br>つみれじる       | ○  | 鶏肉 ホキ 高野豆腐<br>ひじき つみれ              | 米 麦 サラダ油 さとう<br>こんにゃく                    | 人参 もやし 小松菜 大根<br>きゃべつ 干しいたけ<br>長ねぎ ショウガ       | 567<br>751 | 29.1<br>38.9 | 19.9<br>25.1 |
| 12/ 8<br>(月)  | ごはん<br>カロテンサラダ            | てりやきチキン<br>プリン         | ○  | 鶏肉                                 | 米 麦 さつまいも さとう<br>オリーブ油 プリン               | 人参 かぼちゃ えのき 大根<br>プロッコリー レモン シメジ<br>小松菜       | 669<br>850 | 25.7<br>32.4 | 21.5<br>25.8 |
| 12/ 9<br>(火)  | レーズンパン<br>ちくわサラダ          | はんぺんチーズフライ<br>コーンスープ   | ○  | 鶏肉 牛乳 はんぺん<br>チーズ ちくわ わかめ          | レーズンパン さとう<br>オリーブ油 小麦粉<br>じゃがいも パン粉 大豆油 | 人参 キュウリ きゃべつ<br>ほうれん草 コーン 玉ねぎ                 | 611<br>814 | 24.6<br>32.3 | 14.9<br>18.5 |
| 12/10<br>(水)  | ごはん<br>しゅうまい              | はっぽうさい<br>ナムル          | ○  | 豚肉 エビ イカ なると<br>たまご わかめ            | 米 麦 片栗粉 サラダ油<br>ごま油 シュウマイの皮<br>アセロラゼリー   | 人参 玉ねぎ もやし 小松菜<br>きゃべつ たけのこ 大根<br>干しいたけ ほうれん草 | 607<br>793 | 20.3<br>26.0 | 17.9<br>22.2 |
| 12/11<br>(木)  | しょくばん<br>くろごま<br>きなこクリーム  | イカたつた<br>スープ           | ○  | イカ ハム ひよこ豆<br>ワインナー 白身魚            | 食パン 黒ごまクリーム<br>片栗粉 マヨネーズ 大豆油<br>じゃがいも    | ごぼう 人参 コーン 玉ねぎ<br>きゅうり きゃべつ いんげん<br>みかん ショウガ  | 645<br>825 | 25.4<br>33.2 | 24.0<br>28.8 |
| 12/12<br>(金)  | ぱんこやき<br>まめいりおひたし         | ごはん<br>すいとんじる          | ○  | 鶏肉 油揚げ ひよこ豆<br>白身魚                 | 米 麦 小麦粉 サラダ油<br>パン粉 バターオイル               | 人参 白菜 ほうれん草 大根<br>もやし ごぼう 小松菜                 | 573<br>758 | 26.1<br>34.6 | 15.1<br>17.9 |
| 12/15<br>(月)  | 高1<br>リクエスト<br>こんだて       | ラーメン<br>からあげ           | ○  | 鶏肉 豚肉 なると<br>ハム たまご                | 中華麺 片栗粉 大豆油<br>春雨 さとう ごま油                | 人参 もやし にら 小松菜<br>長ねぎ コーン キュウリ<br>きゃべつ ショウガ    | 638<br>850 | 25.7<br>33.9 | 16.2<br>34.3 |
| 12/16<br>(火)  | まめぱん<br>かいそうサラダ           | オムレツ<br>いちごプリン         | ○  | たまご ハム 鶏肉<br>海藻ミックス                | まめぱん ジャガイモ<br>いちごプリン<br>シークワーサードレ        | 人参 キュウリ きゃべつ<br>ほうれん草 玉ねぎ 小松菜<br>干しいたけ        | 576<br>749 | 20.3<br>26.5 | 20.7<br>26.3 |
| 12/17<br>(水)  | れんこんにくだんご<br>おやこに         | ごはん<br>みそしる            | ○  | 豚肉 鶏肉 たまご<br>なると とうふ わかめ<br>油揚げ みそ | 米 麦 さとう ジャガイモ<br>片栗粉                     | 人参 玉ねぎ 干しいたけ<br>いんげん 長ねぎ 水菜<br>れんこん           | 639<br>851 | 24.2<br>31.8 | 19.5<br>24.6 |
| 12/18<br>(木)  | シーフード<br>うどん              | パリツォーネ<br>ハムサラダ        | ○  | イカ エビ ハム ウィンナー<br>生クリーム 牛乳         | うどん サラダ油 大豆油<br>パリツォーネ 抹茶ゼリー<br>ホワイトソース  | 人参 玉ねぎ しめじ パセリ<br>コーン キュウリ きゃべつ               | 579<br>752 | 21.1<br>27.2 | 22.7<br>29.1 |
| 12/19<br>(金)  | カレーライス<br>ひじきサラダ          | にゅうさんきん<br>デザート        | ○  | 豚肉 ひじき<br>乳酸菌デザート                  | 米 麦 ジャガイモ<br>サラダ油 カレールウ                  | 人参 玉ねぎ ににく<br>しめじ いんげん ほうれん草<br>きゃべつ キュウリ 梅肉  | 605<br>783 | 18.5<br>23.0 | 16.6<br>20.6 |
| 12/22<br>(月)  | バレンシア (ピラフ)<br>ほしのハンバーグ   | カラフルサラダ<br>シンデレラシチュー   | ○  | 豚肉 ハム とうふ 牛乳<br>ワインナー              | 米 麦 サラダ油 麦<br>シチューの素<br>クリスマスデザート        | 大根 人参 白菜 きゃべつ<br>コーン キュウリ かぼちゃ<br>玉ねぎ しめじ     | 655<br>865 | 22.0<br>29.0 | 24.2<br>31.3 |



|           |       |           |           |
|-----------|-------|-----------|-----------|
| 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       |

## 今年はかぜをひきません宣言! かぜ予防のポイント



かぜをひかないように、白領からかぜの予防を心がけましょう。

