

令和7年度

12月 こんだてひょう



西南町立東小学校

日付	牛乳	献立	黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	その他の調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			～おもにエネルギーになる食品～	～おもに体を作る食品～	～おもに体の調子を整える食品～		
1月	○	むぎごはん	米 麦				510kcal 20.2g
		まーほーだいこん	砂糖 ごま油 片栗粉	豚肉 鶏肉 大豆 みそ	大根 しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ だけのこ缶	豆板醤 醬油 酒	
		みすなどツナのあえもの	砂糖 ごま	ツナ	水菜 もやし キャベツ	醤油 酒 塩	
2火	○	むぎごはん	米 麦				541kcal 23.3g
		すきやきふうに	油 こんにゃく 砂糖	豆腐 豚肉	人参 椎茸 白菜 ねぎ	酒 醬油 塩	
		なつとうあえ		納豆 かつおぶし	白菜 ほうれん草 人参	醤油	
3水		ぎゅうにゅうかんてん	砂糖	寒天 ゼラチン 生クリーム 牛乳	みかん		
4木	○	あげばん(さとう)	小麦粉 砂糖 ショートニング 油	脱脂粉乳		塩	565kcal 22.3g
		ポークピーンズ	油 じゃがいも 砂糖	大豆 豚肉 ベーコン チーズ	セロリ 人参 玉ねぎ トマト	ソース 塩 こしょう	
		ほうれんそうサラダ	油 砂糖	ツナ	ほうれん草 白菜 人参	醤油 酢 マスタード 塩	
5金	○	むぎごはん	米 麦				521kcal 26.6g
		さけのさいきょうやき	砂糖	鮭 みそ			
		だいこんなます	砂糖	ハム	人参 大根	酢 醬油 塩	
8月	○	キャベツとあつあわのみそしる		厚揚げ みそ	キャベツ もやし ねぎ		545kcal 29.5g
		むぎごはん	米 麦				
		心たにくのみぞいため	油 砂糖 ごま 片栗粉	豚肉 みそ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 干し椎茸 ピーマン	醤油 塩 豆板醤 酒	
9火	○	のっかいじる	里芋 こんにゃく 麵 片栗粉	豆腐	ごぼう 大根 人参 ねぎ	塩 醬油	611kcal 26.9g
		ソフトめん	小麦粉			塩	
		ミートソース	油 砂糖 小麦粉 バター	鶏肉 豚肉 大豆	セロリ にんにく 人参 玉ねぎ しめじ	ソース 塩 こしょう	
10水	○	はくさいサラダ	砂糖	クリームチーズ	マッシュルーム トマト缶	ワイン ロリエ	532kcal 20.6g
		キャラメルボテト	さつまいも 砂糖 バター 油	ツナ	白菜 人参 コーン缶	酢 塩 こしょう 醤油	
		むぎごはん	米 麦				
11木	○	みそにこみおでん	こんにゃく じゃが芋 砂糖	豚肉 揚げボール ちくわ	大根	酒 醬油 みりん	522kcal 18.4g
				厚揚げ 昆布 みそ		オイスターソース	
		キャベツのごますあえ	ごま 砂糖		キャベツ もやし 人参	醤油 酢 塩	
12金	○	たべくらべ あじのちがいをたのしもう					
		チャーハン	米 麦 油 ごま油	豚肉 焼き豚 たまご なると	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 干し椎茸	醤油 塩 こしょう みりん	608kcal 24.3g
		ピーフンソテー	ごま油 ピーフン	豚肉	人参 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ ピーマン	醤油 酒 塩 こしょう	
		ワンタンスープ	油 ワンタン ごま油	豚肉	白菜 しょうが もやし にんにく 人参	醤油 酒 塩 こしょう	
		りんご 2しゅるい			りんご		
15月	○	ふるさときゅうしょくのひ					
		さつまいもごはん	米 麦 さつまいも ごま			酒 塩	581kcal 21.5g
		たちうおフライ	油 パン粉	太刀魚		ソース 塩	
		おかかあえ		かつおぶし	ほうれん草 もやし 白菜	醤油 塩 酒	
		とんじる	油 里芋 こんにゃく ごま油	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう 大根 人参 ねぎ	酒	
16火	○	むぎごはん	米 麦				563kcal 27.0g
		ふゆやさいカレー	油 さつまいも	鶏肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 れんこん	カレールー ソース	
		ツナサラダ	油 砂糖	ツナ	大根 トマト缶	塩 こしょう 醤油	
17水	○	みかん			にんじん もやし キャベツ 小松菜 コーン缶	酢 塩 こしょう 醤油	
		ツナごはん	米 麦	ツナ	人参	酒 醬油 塩 みりん	
		チキンチキンごぼう	片栗粉 油 砂糖	鶏肉	ごぼう 人参 枝豆	醤油 酒 みりん	
		だいこんとえのきのみそしる		みそ 油揚げ わかめ	大根 えのき ねぎ		

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いいよい冬本番を迎える、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手洗うのが億劫になりますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっかく使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりと抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

丈夫な体をつくる

- たんぱく質**（にのる 肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品）
- 強い抗酸化作用で体を守る**
- ビタミンA**（にんじん、レバ、ほうれん草、うなぎ）
- ビタミンC**（ブロッコリー、バブリカ、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも）
- ビタミンE**（かぼちゃ、サラダ油、サケ、アーモンド）

日付	牛乳	献立	黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	その他の調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			～おもにエネルギーになる食品～	～おもに体を作る食品～	～おもに体の調子を整える食品～		
17水	○	こくとうパン	小麦粉 砂糖 ショートニング 黒糖	脱脂粉乳		塩	582kcal 25.2g
		チキングラタン	油 バター マカロニ 小麦粉	鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム チーズ	玉ねぎ しめじ コーン缶 人参	ワイン 塩 こしょう	

		だいこんスープ	オリーブ油	ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ 大根 キャベツ 塩 こしょう	
18 木	○	むぎごはん	米 麦			
		ごぼういりつくね	油 パン粉 砂糖 片栗粉	豚肉 鶏肉 卵 みそ	玉ねぎ ごぼう しょうが	酒 醤油 みりん みそ
		ゆずびたし		チキンハム	ほうれん草 白菜 ゆず	酢 醤油 酒
		ほうとう	ほうとう	鶏肉 みそ	大根 人参 かぼちゃ ごぼう ねぎ	塩 醤油 酒
19 金	○	キムチチャーハン	米 麦 油 ごま油	豚肉 焼き豚	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 キムチ	塩 こしょう 醤油
		とりだんごとピーフンのスープ	片栗粉 ピーフン	鶏肉	しょうが きくらげ 人参 キャベツ ねぎ	塩 醤油 こしょう
		だいがくいも	砂糖 ごま 油		さつまいも	醤油 みりん
22 月	○	クリスマスメニュー				
		バターライス	米 麦 バター		パセリ	塩 こしょう
		ローストチキン		鶏肉	セロリ 玉ねぎ	塩 醤油 みりん ワイン
		コールスローサラダ	砂糖 油		キャベツ 人参 もやし コーン きゅうり	酢 塩 こしょう
		コーンポタージュ	小麦粉 バター 砂糖	牛乳 生クリーム	コーン	塩 こしょう
23 火		ふゆやすみまえさいごのひ きゅうしょくはありません ふゆやすみあけのきゅうしょくは、1がつ8にちからです。				

新年への願いを込めた お正月の行事食

あたら
新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をも
たらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の
伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月
料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を
手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊
かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、
新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



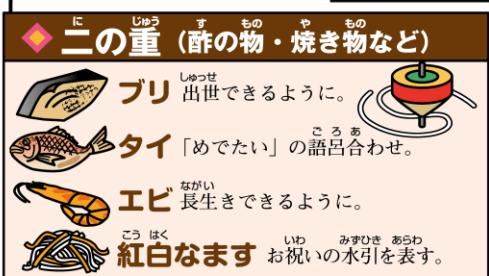
冬休みは、楽しいイベントがたくさんありますね。家族や親戚みなさんと食事の時間を楽しんでください。
年が明けたら、みなさんの家のおせち料理やお雑煮には、どんなものがあったか、ぜひおしゃべりくださいね！

伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

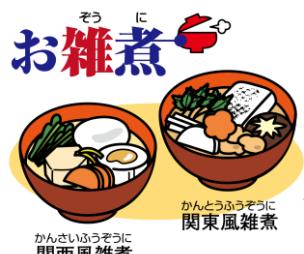
※地域や家庭によって違いがあります。



一の重 (祝い肴・口取りなど)	
黒豆	まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
数の子	こだらめく 子宝に恵まれるように。
田作り (ごまめ)	ほうそく ねが 豊作を願って。
たたきごぼう	かぞく かぎょう と ち ね は 家族や家業が土地に根を張るように。
伊達巻き	ちしき きよよう み 知識や教養が身につくように。
きんとん	きんうん めぐ 金運に恵まれるように。
紅白かまぼこ	あか まよ しろ せいじょう あらわ 赤は魔除け、白は清浄を表す。



三の重 (煮物など)	
里いも	さと こだらめく 子宝に恵まれるように。
れんこん	しょうらい みとお 将来を見通せるように。
くわい	しゃくせ 出世できるように。
昆布巻き	こぶま ごろあ 「よろこぶ」の語呂合わせ。



地域の食材を使って作る餅入りの汁物で、餅の形、入れる具材、汁の味つけ、調理方法など、地域や家庭によって特色があります。餅を入れない地域もあります。



漢方薬の「屠蘇散」を、日本酒や本みりんに浸して作る薬草酒。邪気を払い、長寿を願って、家族の中で若い人から順に飲んでいきます。