
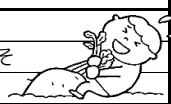



令和7年度

## 12月 こんだてひょう



函南町立東小学校

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	エネルギー(kcal)	
			～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～	調味料	たんぱく質(g)	
1月	○	むぎごはん	米 麦				510kcal 20.2g	
		まーぼーだいこん	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 たけのこ	豆板醤 醤油 酒		
		みずなとツナのあえもの	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	油 こんにゃく 砂糖	豆腐 豚肉	人参 椎茸 白菜 ねぎ	酒 醤油 塩		
		なっとうあえ		納豆 かつおぶし	白菜 ほうれん草 人参	醤油		
		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			
3水		きゅうしょくはありません おべんとうのよういをおねがいします 						
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	
		ポークビーンズ	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 		みりん		
		だいこんなます	砂糖	ハム	人参 大根	酢 醤油 塩		
		キャベツとあつあげのみそしる		厚揚げ みそ	キャベツ もやし ねぎ			
8月	○	むぎごはん	米 麦				545kcal 29.5g	
		ぶたにくのみそいため	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 ビーマン	醤油 塩 豆板醤 酒		
		のっぺいじる	里芋 こんにゃく 麩 片栗粉	豆腐	ごぼう 大根 人参 ねぎ	塩 醤油		
9火	○	ソフトめん	小麦粉			塩	611kcal 26.9g	
		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		
				クリームチーズ	マッシュルーム トマト缶	ワイン ロリエ		
		はくさいサラダ	砂糖	ツナ	白菜 人参 コーン缶	酢 塩 こしょう 醤油		
10水	○	キャラメルポテト 	さつまいも 砂糖 バター 油				532kcal 20.6g	
		むぎごはん	米 麦					
		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 醤油 みりん		
				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		
		たべくらべ あじのちがいをたのしもう						522kcal 18.4g
11木	○	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		
		ビーフンソテー	ごま油 ビーフン	豚肉	人参 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ ビーマン	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			
12金	○	ふるさときゅうしょくのひ						608kcal 24.3g
		さつまいもごはん	米 麦 さつまいも ごま			酒 塩		
		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		
15月	○	むぎごはん	米 麦				581kcal 21.5g	
		ふゆやさいかレー	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		
					大根 トマト缶	塩 こしょう 醤油		
		ツナサラダ	油 砂糖	ツナ	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		
		みかん			みかん			
16火	○	ツナごはん	米 麦	ツナ	人参	酒 醤油 塩 みりん	563kcal 27.0g	
		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			

さむ ま ふゆ げん き す  
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを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して抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



しあつ ぽ からだ  
丈夫な体をつくる

たんぱく質



つよ たいさく せき たいさく たいさく  
強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



かぜ よ ぼう  
風邪予防に

えいようそ たべもの  
とりたい栄養素と食べ物

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

		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	○	<div>冬至</div> <div>とうじこんだて(冬至献立) 冬至は22日!</div>					628kcal 27.1g
		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	575kcal 19.9g
		とりだんごとビーフンのスープ	片栗粉 ビーフン	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	○	<div>クリスマスメニュー</div>					668kcal 26.6g
		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	
		クリスマスデザート					
23 火		<div>ふゆやすみまえさいごのひ きゅうしょくはありません</div> <div>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。</div>					

## 新年への願いを込めた

## お正月の行事食

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そうには、どんなものがあったか、ぜひおしえてくださいね!

## ◆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** 子宝に恵まれるように。

**田作り (ごまめ)** 豊作を願って。

**たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。

**伊達巻き** 知識や教養が身につくように。  
／着るものに困らないように。

**きんとん** 金運に恵まれるように。

**紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。

◆二の重 (酢の物・焼き物など)

**ブリ** 出世できるように。

**タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。

**エビ** 長生きできるように。

**紅白なます** お祝いの水引を表す。

◆三の重 (煮物など)

**里いも** 子宝に恵まれるように。

**れんこん** 将来を見通せるように。

**くわい** 出世できるように。

**昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。

お雑煮

かんざいふうそうに 関西風雑煮

かんとうふうそうに 関東風雑煮

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。