



12月 きゅうしょくよていこんだてひょう

令和7年12月
さいたま市立徳力小学校

日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		ちやくをつく	はたらくちからやたいおんになる	からだのちようしをととのえる		
1 (月)	きゅうにゅう おぎごはん なまあげとさといものごまみそに こめこめサラダ	きゅうにゅう なまあげとりにくみそ わかめ	こめ、むぎ、あぶら さといも、じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとうごま こめこめ、な、さとう、あぶら	にんじん、だいこん、ごぼう コーン、きゅうり、キャベツ	652	25.8
	きゅうにゅう ヨーロッパ 野菜の献立 コーンあげはん カッスーラ カリフラワーのフレンチサラダ	きゅうにゅう ぶたにく、ウィンナー	コーン、パン、さとう、あぶら こめ、さといも、じゃがいも、あぶら さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ、セロリ、カーボロネロ、コールラビ、トマト カリフラワー、きゅうり、たまねぎ、コーン		
	きゅうにゅう とうもろこしごはん しゃけのチャンチャンやき いもだんごじる りんご	きゅうにゅう しゃけ、 しゃけチャンチャンやき ぶたにく	こめ おじゃかもち、ボール、あぶら	コーン もやし、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ りんご		
	きゅうにゅう キムチチャーハン てつくりはるまき カーボロネロのたまごスープ	きゅうにゅう やきぶた だんご たまご	こめ、むぎ、あぶら イモ、サラダベスは金ざるはるまきのかわこむぎ、あぶら でんぶん	はくさい、キムチ、ねぎ、コーン、ピーマン まじし、だけしょうが、たまねぎ カーボロネロ、たまねぎ、にんじん		
5 (金)	きゅうにゅう イタリアンミートソースやきそば ブランチップス はくさいスープ	きゅうにゅう ぶたにく、カルパングリッツ ベーコン	おしろ、うかめ、ん、あぶら さつま、いも、さとう、はちみつ、あぶら	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな	695	27.4
	きゅうにゅう ちゃめし おでん れんこんのごまあえ みかん	きゅうにゅう とりにく、あげボール、つみれ、うすらたまご、こんぶ さとう、ごま	こめ、さとう じゃがいも、こんにゃく、さとう さとう、ごま	だいこん、にんじん れんこん、こまつな、もやし みかん		
9 (火)	きゅうにゅう ねぎしおぶたケールとん (おぎごはん) くわいとれんこんのからあげ とうふとカーボロネロのみそじる	きゅうにゅう ぶたにく さば、なつめ だいた、 くきわかめ とうふ、あぶらあげ、みそ	じゃがいも、あぶら、でんぶん こめ、むぎ、あぶら あぶら	ケール、にんじん、たまねぎ、もやし、しめじ、ねぎ、にんにく、レモン くわい、れんこん カーボロネロ、コールラビ、えのきだけ	585	25.7
	きゅうにゅう とんじるラーメン (ホットちゅうかめん) だいすのしゃりしゃりあげ くきわかめのピリからあえ	きゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ だいた、 くきわかめ さとう、あぶら	さといも、あぶら ホットちゅうかめん こめ、さといも、でんぶん、あぶら、さとう さとう、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、だいこん、もやし キャベツ、きゅうり、もやし、にんにく		
11 (木)	きゅうにゅう おぎごはん さばのおろしソースかけ くたくさんみそじる てつくりふりかけ	きゅうにゅう さば、こな、つみ ぶたにく、とうふ、みそ ちりめんじゃこ、あおのり	こめ、むぎ、あぶら あぶら じゃがいも、こんにゃく、あぶら ごま	だいこん、こねぎ にんじん、だいこん、もやし、ねぎ、こまつな	674	29.2
	きゅうにゅう ふゆやさいカレー (おぎごはん) わかめサラダ	きゅうにゅう とりにく、チーズ わかめ	さつま、いも、こむぎ、こ、あぶら、マーガリン こめ、むぎ、あぶら さとう、あぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、だいこん、れんこん、セロリ、トマト、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、もやし、コーン		
12 (金)					594	19.6

カッスーラ(12/2)

カッスーラはイタリア料理でソーセージや
豚肉を、同じ時期に旬を迎える野菜と一緒に
煮込んだものです。カーボロネロと一緒に
時間を掛け、じっくりと煮込みます。

ヨーロッパ野菜

学校農園で育てたヨーロッパ野菜が
大きく成長し、収穫時期を迎えました。
健康委員会の子ども達が水やりや追肥
などを、一生懸命に行いました。
今月は様々な献立に、育てた野菜
を使用します。

くわい(12/9)

さいたま市はくわいの生産地として
知られています。12日のくわいは
岩槻区産のくわいを使用します。

先生のおもいでこんだて

12/5(金)は先生の思い出給食です。
どの先生のこんだてかは、当日の
お楽しみです。

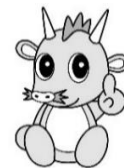
日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		ちやくをつく	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる		
15 (月)	ぎゅうにゅう めきこはん すきやきふう こまつなどわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく、とうふ、みそ わかめ	こめ、めき、あぶら しらたま、あぶら、さとう さとう、あぶら、こまつ	にんじん、はくさい、えのき、だけ、しめじ、ねぎ こまつなぎゅうり、コーン	579	25.5
16 (火)	ぎゅうにゅう ハニートースト ケールのポ フロッコリーとこんにやくのサラダ	ぎゅうにゅう だいす、ふたにく、ベーコン	しょうはん、マーガリン、さとう、はちみつ じゃがいも、さとう、あぶら さとう、あぶら、こまつ、こんにやく	にんにく、にんじん、たまねぎ、ケール ぎゅうり、だいこん、にんじん、コーン、フロッコリー、たまねぎ	596	24.4
17 (水)	ぎゅうにゅう でもくまめこはん ししゃもあおのりフライ こまキムチじる	ぎゅうにゅう だいす、ひじき、とり、にく、あぶら、あげ ししゃもあおのりフライ ふたにく、とうふ、みそ	こめ、めき、あぶら、つきこん、さとう あぶら こんにやく、あぶら、こまつ	にんじん、しめじ しめじ、ねぎ、にんじん、もやし、だいこん、はくさい、キムチ	671	26.4
18 (木)	ぎゅうにゅう わかめこはん さわらのゆずしおこしづけ かぼちゃほうとう ゆずかあえ	ぎゅうにゅう わかめ さわらのゆずしおこしづけ とり、にく、あぶら、あげ、みそ	こめ、あぶら ほうとうめん	にんじん、だいこん、かぼちゃ、ねぎ、こまつな はくさい、キャベツ、ぎゅうり、ゆず	627	27.3
19 (金)	ぎゅうにゅう カラフルピラフ フライドチキン クリスマスサラダ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ハム とり、にく チーズ	こめ、あぶら、マーガリン あぶら、こめ、こめ、こまつ あぶら、さとう ケーキ	にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン、ケール にんにく フロッコリー、コーン、ぎゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ	632	27.4
12がつへいぎん					621	25.6

※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。

※ 献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

とうじ 冬至こんだて(12/18)

とうじ 冬至は一年で一番日の出ている時間
が短く、夜が長い日です。冬至にかぼ
ちゃを食べるのは諸説ありますが、収穫
を終え、冬を乗り越えるためにかぼちゃ
を食べるという意味があるようです。



き 気をつけたい 冬休みの生活習慣

ふゆ 冬 しょくちゅう どく ちゅう い 冬の食中毒に注意しましょう

ふゆ 冬は、ノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が流行しやすくなります。

ノロウイルスは、手や指などについて口から入ったり、加熱不十分な食べ物を食べたりすることで感染します。ノロウイルス食中毒になると、おう吐や下痢、腹痛などを起こします。予防するためには、手洗いと食品の十分な加熱が有効です。手洗いは石けんを使い、調理を行う前、食事の前後、トイレの後などにていねいに行います。加熱が必要な食品は、中心部まで(85度～90度で90秒間以上)しっかり加熱します。



©少年写真新聞社2020



ふゆ 冬はかぜやインフルエンザが流行しやすく、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休息・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。また、石けんを使ってていねいに手を洗ったり、うがいをしたり、マスクをつけたり、人ごみを避けたりすることも重要です。

©少年写真新聞社2020