

令和7年 きゅうしょくよていこんだてひょう  
12月



保土ヶ谷支援学校

日曜	こんだて名 主食、おかず	エネルギーになるもの (炭水化物、脂質)	血や肉になるもの (たんぱく質、ミネラル)	体の調子をよくするもの (ビタミン・ミネラル)	エネルギー 脂質	たんぱく質 食塩相当量
1月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそに わかめのみそしる	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん れんこん ぶたにく あつあげ	669	30.9
		かたくりこ じゃがいも	わかめ あぶらあげ	たけのこ こんにゃく さやいんげん たまねぎ	16.4	2.5
2火	ごはん ぎゅうにゅう さかなのゆずみそかけ やさいいため けんちんじる	こめ あぶら さといも かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら とうふ	ゆず きゃべつ にんじん もやし たいこん こねぎ	661	30.0
					17.8	1.9
3水	ガパオライス ぎゅうにゅう とりにくのさっぱりスープ マンゴーゼリー	こめ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チキンささみ	たまねぎ にんじん ピーマン パブリカ たけのこ バジル はくさい チンゲンサイ レモンじる	751	33.4
					18.8	2.8
4木	ロールパン ぎゅうにゅう シェバーズパイ ゆでやさい マカロニスープ	パン あぶら パター	ぎゅうにゅう	たまねぎ ケチャップ トマトピューレ	753	34.1
		こむぎこ マカロニ かんそうマッシュポテト	ぶたにく だいす こなチーズ	ブロッコリー にんじん ほうれんそう バセリ	28.7	2.6
5金	ガーリックライス ぎゅうにゅう さつまいもときのこのシチュー はなやさいサラダ	こめ パター あぶら	ぎゅうにゅう	バセリ たまねぎ にんじん	750	28.6
		なまクリーム こむぎこ さつまいも ごまあぶら	とりにく だいす だっしんにゅう	マッシュルーム たもぎたけ ブロッコリー カリフラワー キャベツ	22.0	2.6
8月	チキンカレーライス ぎゅうにゅう とうふスープ	こめ じゃがいも あぶら カレールー ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー とうふ	たまねぎ にんじん コーン りんごソース いたためたまねぎ ホールトマトカット やさいジュース たいこん ほうれんそう	685	26.8
					15.2	2.0
9火	どうにゅうクリームスパゲッティ ぎゅうにゅう やさいソテー オレンジゼリー	スパゲッティ あぶら パター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム こまつな キャベツ コーン さやいんげん	690	34.0
					22.6	2.4
10水	ゆかりごはん ジョア(マスカット) にくじが あつあげのみそしる	こめ じゃがいも あぶら	ジョア ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん しらつき えのき こまつな	669	28.6
					11.1	2.6
11木	ごはん ぎゅうにゅう マーポーはるさめ あとなスープ	こめ はるさめ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりレバー	にんじん たけのこ もやし にら ほうれんそう エリンギ たまねぎ	679	27.8
					17.5	2.7
12金	○こうとうぶ3-4リクエストぎゅうしょく ココアあげパン ぎゅうにゅう にくだんごのポトフ ヨーグルト	パン あぶら グラニーとう じゃがいも	ぎゅうにゅう にくだんご ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ブロッコリー	709	25.7
					26.0	2.9
15月	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに ワンタンスープ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ワンタン	たまねぎ はくさい たけのこ にんじん チンゲンサイ たいこん こまつな	658	26.1
					18.0	2.7
16火	ごはん ぎゅうにゅう ホキフライ(ソース) キャベツソテー さつまじる	こめ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ホキフライ あぶらあげ	キャベツ にんじん たいこん	691	22.7
					19.3	1.6
17水	○かながわさんびんがっこぎゅうしょくデー のりのりごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー たいこんスープ	こめ パター ごま ごまあぶら あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とうふ のり	キャベツ ピーマン にんじん もやし ながねぎ たいこん	697	29.9
					21.9	1.6
18木	○にほんあじめぐりへさがへ シリアンライス(マヨネーズソース) ぎゅうにゅう ゆきのつゆ	こめ ごまあぶら マヨネーズソース	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ほうれんそう たまねぎ	697	29.6
					25.1	2.3
19金	ミートソーススパゲッティ ぎゅうにゅう やさいのバターソテー クレープ(チョコ)	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー	たまねぎ にんじん マッシュルーム いたためたまねぎ ケチャップ ホールトマトカット やさいジュース キャベツ ほうれんそう コーン	728	32.5
					25.0	2.4
22月	○どうこんだて/きゅうしょくのひ(セレクトデザート) ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃとぶたにくのいたために みぞれじる セレクトデザート(、などセザーリー・チョコブリ・マドレーズ)	こめ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とうふ	かぼちゃ にんじん こんにゃく さやいんげん たいこん なめこ みつば たまねぎ	739	29.8
					20.4	2.2

今月の平均栄養価 エネルギー 705kcal たんぱく質 29.4g 脂質 20.4g 食塩相当量 2.5g

諸事情により献立・材料を変更することがあります。

「かながわ産品デー」

12月17日(水)は、県内産の食材を使用した「かながわ産品デー」です。

今回の「かながわ産品」は、のり、キャベツ、大根などを使用予定です。

また、12月16日から22日を「かながわ産品利用強化週間」として、

地場産物の積極的な利用を予定しています。

(天候などにより納入できない場合があります。)



にほんあじめぐりへさがへ

「ゆきのつゆ」が佐賀県の郷土料理です。佐賀県の

めいさん ありたやさ ひとばん かまと さい  
名産である有田焼を一晩かけて黒炊きしている際に

やしょく た だいこん はい  
夜食として食べられています。大根おろしが入った

みそ汁に油揚げや餅が入っている料理です。

「シリアンライス」は佐賀県のご当地メニューです!

# 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る、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ますが、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って抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



## 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

### 丈夫な体をつくる

#### たんぱく質



### 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



## 冬休みの食生活～10のポイント



以上のことを心がけて、  
楽しい冬休みをお過ごしください。

### 今月の欠食届締め切りについて

※返金作業の関係で、2/2（月）が今年度最後の締め切りとなります。

欠食する日			締め切り日	欠食する日			締め切り日
2/2 (月)	～	2/6 (金)	1/9 (金)	2/16 (月)	～	2/20 (金)	1/26 (月)
2/9 (月)	～	2/13 (金)	1/19 (月)	2/24 (火)	～	3/19 (木)	2/2 (月)