

令和7年
12月



きゅうしょくよていこんだてひょう



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 きゅうにゅう 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 かたぐりこ じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ あぶらあげ	キャベツ にんじん れんこん たけのこ こんにゃく さやいんげん たまねぎ	669 16.4	30.9 2.5
2 火	ごはん きゅうにゅう 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 かたぐりこ ごまあぶら	きゅうにゅう さわら どうふ	ゆず きゃべつ にんじん もやし だいこん こねぎ	661 17.8	30.0 1.9
3 水	ガパオライス きゅうにゅう 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	きゅうにゅう ぶたにく だいず チキンささみ	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ たけのこ バジル はくさい チンゲンサイ レモンじる	751 18.8	33.4 2.8
4 木	ロールパン きゅうにゅう シェパードパイ ゆでやさい マカロニスープ	パン あぶら バター こむぎこ マカロニ かんそうマッシュポテト	きゅうにゅう ぶたにく だいず こなチーズ	たまねぎ ケチャップ トマトピューレ ブロッコリー にんじん ほうれんそう バセリ	753 28.7	34.1 2.6
5 金	ガーリックライス きゅうにゅう さつまいもときのこのシチュー はなやさいサラダ	こめ バター あぶら なまクリーム こむぎこ さつまいも ごまあぶら	きゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	バセリ たまねぎ にんじん 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	750 22.0	28.6 2.6
8 月	チキンカレーライス きゅうにゅう どうふスープ	こめ じゃがいも あぶら カレールー ごまあぶら	きゅうにゅう とりにく とりレバー どうふ	たまねぎ にんじん コーン リンゴソース いためたまねぎ ホールトマトカット やさいジュース だいこん ほうれんそう	685 15.2	26.8 2.0
9 火	どうにゅうクリームスパゲッティ きゅうにゅう やさいソテー オレンジゼリー	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ	きゅうにゅう とりにく ベーコン どうにゅう	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 22.6	34.0 2.4
10 水	ゆかりごはん ジョア(マスカット) にくじゃが 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 しらたき えのき こまつな	669 11.1	28.6 2.6
11 木	ごはん きゅうにゅう マーボーはるさめ あおなスープ	こめ はるさめ あぶら ごまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく だいず 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 17.5	27.8 2.7
12 金	〇こうどうぶ3-4リクエストきゅうしょく ココアあげパン きゅうにゅう にくだんごのポトフ ヨーグルト	パン あぶら グラニューとう じゃがいも	きゅうにゅう 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 26.0	25.7 2.9
15 月	ごはん きゅうにゅう どうふのちゅうかに ワンタンスープ	こめ あぶら ごまあぶら かたぐりこ ワンタン	きゅうにゅう ぶたにく どうふ 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 だいこん こまつな	658 18.0	26.1 2.7
16 火	ごはん きゅうにゅう 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	きゅうにゅう ホキフライ あぶらあげ	キャベツ にんじん だいこん	691 19.3	22.7 1.6
17 水	〇かながわさんびんがっこうきゅうしょくデー のりのりごはん きゅうにゅう ホイコーロー だいこんスープ	こめ バター ごま ごまあぶら あぶら かたぐりこ	きゅうにゅう ぶたにく あつあげ どうふ のり	キャベツ ピーマン にんじん もやし ながねぎ だいこん	697 21.9	29.9 1.6
18 木	〇にほんあじめぐり〜さが〜 シシリアンライス(マヨネーズソース) きゅうにゅう ゆきのつゆ	こめ ごまあぶら マヨネーズソース	きゅうにゅう 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 25.1	29.6 2.3
19 金	ミートソーススパゲッティ きゅうにゅう 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 バター	きゅうにゅう 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 25.0	32.5 2.4
22 月	〇とうじこんだて/きゅうしょくのひ(セレクトデザート) ごはん きゅうにゅう かぼちゃとぶたにくのいために みぞれじる セレクトデザート(ぶどうゼリー・チョコプリン・マドレーヌ)	こめ あぶら ごまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく あつあげ どうふ	かぼちゃ にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん なめこ みつば たまねぎ	739 20.4	29.8 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。

「かながわさんびん」

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〜さが〜」

「ゆきのつゆ」が佐賀県の郷土料理です。佐賀県の
名産である有田焼を一晚かけて窯焼きしている際に
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。

「シシリアンライス」は佐賀県のご当地メニューです！

じょう ぶ からだ
丈夫な体をつくる



ビタミン ^{エー}A



ビタミンC



ビタミンE



た ^た(食) ^きべすぎに気を



の (飲)み物は甘くない
ものをえらぼう



し ^て ^{あら} **っかり手を洗って**
^{しょくじ} **から食事をしよう**



いち(1)日3食、
規則正しく食べよう



ふ ^{ふゆ}ゆ (冬) ^{しゅん}が旬の
^た食 ^{もの}べ物をとろう



ゆっくりにくかんで
た 食べよう



や ^{やさい}さい(野菜)を
たっぷり食べよう



す すんで、おうちの人^{ひと}のお手伝い^{てつだ}をしよう



みんなで食卓を囲む
機会をつくろう



を (お) やつは時間と量
をきめてとろう



いじょう こころ
—以上のことを心がけて、
たの ぶゆ やす
楽しい冬休みを
す
お過ごしください。



今^{こんげつ}月の欠^け食^{しよく}届^{とど}締^め切^きりについて

※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。

けっしょうく ひ 欠食する日					し き び 締め切り日		けっしょうく ひ 欠食する日					し き び 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)