

2025



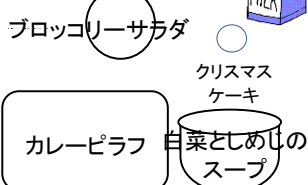
12月 こんだてひょう



白 沢 中 学 校

栄養量 熱量kcal 蛋白質g 脂肪g 塩分g

月	火	水	木	金
1 あじのり いそ和え 厚焼きたまご ごはん 豚汁	2 りんご 野菜といかの ガーリックサラダ ごはん 豚肉の すき焼き	3 パックソース れんこんのきんぴら さけメンチカツ ごはん 白菜とえのきの みそ汁	4 ナムル 豚肉の生姜焼き ごはん ワンタンスープ	5 チャップチェ あじのごまだれかけ ごはん 実だくさん汁
赤 牛乳 ぶたにく とろふ たまごやき のり みそ	牛乳 ぶたにく やきとうふ いち	牛乳 なまあげ みそ さけメンチカツ ぶたにく	牛乳 ワンタン ぶたにく なた	牛乳 とりにく あじ ぶたにく みそ
緑 にんじん だいこん ねぎ ごぼう ほうれんそう もやし	はくさい にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく りんご	えのきたけ にんじん ほうれんそう ごぼう れんこん いんげん はくさい	たけのこ ねぎ にんじん ほうれんそう しょうが もやし	だいこん にんじん ねぎ しいたけ キャベツ パプリカ たまねぎ きくらげ にんにく
黄 米 さといも こめあぶら こんにやく	米 さんおんとう こめあぶら しらす じゃようはくとう	米 じゃようはくとう しらす じゃようはくとう	米 こめあぶら じゃようはくとう	米 こんにやく はるさめ こめあぶら さんおんとう さといも
栄養量小 574 24.8 16.7 1.9	604 26.4 16.8 1.9	603 29.7 15.4 1.7	583 22.6 17.5 1.8	611 27.1 15.7 2.1
栄養量中 678 28.5 18.6 2.3	706 30.5 18.5 2.2	703 34.3 17.0 2.0	689 26.3 19.9 2.2	699 31.1 16.9 2.3
8 ヨーグルト 海藻サラダ ポークカレーライス	9 白沢の山芋サラダ 鶏肉のから揚げ ごはん わかめスープ	10 わかめとささみの サラダ 納豆 ごはん きのこのけんちん汁	11 ポテトサラダ ぎょうざ 小1個・中2個 中華めん たんたんめん かけ汁	12 もやしのあえもの いわしの味噌煮 ごはん のつぺい汁
赤 牛乳 ぶたにく スキムミルク かいそうサラダ ツナ ソフトールいちご	牛乳 わかめ とろふ とりにく こんぶ	牛乳 チキンみずに わかめ なつとう なまあげ	牛乳 ぶたにく とうにゅう ぎょうざ ロースハム	牛乳 とりにく いわしみに わかめ
緑 にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	たまねぎ はくさい にんじん きゅうり しょうが レタス	だいこん ごぼう ねぎ しめじ キャベツ きゅうり レモンかじゅう えのきたけ	にんじん しょうが たまねぎ たけのこ もやし ねぎ きゅうり	だいこん にんじん ごぼう ねぎ もやし キャベツ
黄 米 こめあぶら カレールウ こめあぶら じゃようはくとう じゃがいも	米 しおこじり かたくりこ こめあぶら ながいも じゃようはくとう こめあぶら	米 こんにやく さといも こめあぶら じゃようはくとう こま こめあぶら	ちゅうかめん こめあぶら ラーメンスープ じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	米 こんにやく かたくりこ こま じゃようはくとう さといも
栄養量小 705 24.8 19.8 2.7	626 24.9 21.7 2.4	578 25.2 16.0 2.1	695 27.5 22.4 2.6	591 25.6 16.3 2.3
栄養量中 822 27.9 22.2 3.3	736 28.2 24.2 2.8	681 29.6 17.7 2.5	877 34.3 24.6 3.2	694 29.9 18.2 2.8
15 みかん 手作りチャーハン 中華スープ	16 春雨サラダ ごまみそ チキンカツ ごはん じゃがいもの みそ汁	17 【冬至の献立】 冬至かぼちゃ 焼きさばのおろし煮 ごはん 吉野汁	18 フレンチサラダ チーズインハンバーグ ピタパン クチュムチャウダー	19 【ふくしま健康応援メニュー】 親子煮 ぶり照り焼き ごはん 野菜たっぷり ミルクみそ汁
赤 牛乳 ぶたにく なた だいず たまご オイスターソース ミートボール	牛乳 わかめ チキンカツ みそ とろふ チキンみずに	牛乳 さば あずき とりにく	牛乳 ベーコン あさり とうにゅう チーズインハンバーグ ロースハム	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ ぶり たまご
緑 たまねぎ しょうが たけのこ はくさい ちんげんさい にんじん にんにく ねぎ きくらげ みかん	ねぎ にんじん きゅうり もやし にんにく	だいこん にんじん ねぎ しょうが かぼちゃ	にんじん たまねぎ バサリ キャベツ とうもろこし	だいこん にんじん ねぎ グリンピース たまねぎ しいたけ
黄 米 こめあぶら こめあぶら	米 じゃがいも こめあぶら じゃようはくとう こめあぶら さんおんとう こま はるさめ	米 さんおんとう さといも かたくりこ	ピタパン じゃがいも バター ベジマールウ じゃようはくとう こめあぶら	米 さんおんとう こめあぶら
栄養量小 603 24.4 17.5 3.0	664 24.0 13.9 2.0	682 30.3 22.3 1.7	580 25.7 26.6 2.9	623 30.6 21.9 1.7
栄養量中 693 27.4 19.0 3.3	785 27.6 15.0 2.3	800 34.4 25.6 2.0	672 30.2 30.7 3.5	719 33.9 23.1 2.0

22 【クリスマス献立】

牛乳 とりにく チーズ
たまねぎ にんじん グリンピース はくさい しめじ パプリカ きゅうり ブロッコリー とうもろこし
米 こめあぶら バター じゃようはくとう クリスマスケーキ マカロニ

644 26.2 20.9 2.4
743 29.8 22.2 2.8

23**2学期終業式****お弁当****免疫力を高めよう!**

寒いこの季節、かぜやインフルエンザなどの流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがい、病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。

野菜をたっぷり!

野菜はビタミン、ミネラル（無機質）、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

朝のくだものは金!

寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

具だくさんのみそ汁で

副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具だくさんにして体も温めましょう。

よくかんで食べる

消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

ゆずと冬至

冬至は一年で一番夜が長い日です。この日はゆず湯に入って健康を願う行事があります。

**Q. テスト前にかぜをひかないためには?**

A. 試験勉強を夜遅くまでしている、と、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直してみましよう。

12月に使用予定の地場産物を含む福島県産食材は、「もやし・ほうれん草・里芋・白菜・大根・にんじん・かぼちゃ・ねぎ・キャベツ・小豆・長芋・りんご」です。



※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。