

2025

# 12月 こんだてひょう



白沢中学校



栄養量 热量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 チャプチ あじのごまだれかけ ごはん 実だくさん汁
牛乳 ぶたにく とうふ たまごやき のり みそ にんじん だいこん ねぎ ごぼう ほうれんそう もやし	牛乳 ぶたにく やきどうふ いか はくさい にんじん えのきだけ ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく りんご	牛乳 なまあげ みそ さけメンチカツ ぶたにく えのきだけ 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 もやし	牛乳 ワンタン ぶたにく なると たけのこ ねぎ にんじん ほうれんそう しょうが れんこん いんげん はくさい もやし	牛乳 とりにく あじ ぶたにく みそ だいこん にんじん ねぎ しいたけ キャベツ バブリカ たまねぎ きらげ にんにく
栄養量小 574 678	栄養量中 604 706	栄養量小 603 703	栄養量中 583 689	栄養量小 611 699
栄養量大 24.8 18.6	栄養量大 26.4 30.5	栄養量大 29.7 34.3	栄養量大 22.6 26.3	栄養量大 27.1 31.1
栄養量少 16.7 2.3	栄養量少 16.8 18.5	栄養量少 15.4 17.0	栄養量少 17.5 19.9	栄養量少 15.7 16.9
栄養量多 1.9	栄養量多 1.9	栄養量多 1.7	栄養量多 1.8	栄養量多 2.1
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 わかめときのこのけんちん汁 納豆 ごはん	11 ポテトサラダ ぎょうざ 中華めん なんなんめん かけ汁	12 もやしのあえもの いわしの味噌煮 ごはん のつべい汁
牛乳 ぶたにく スキムミルク かいそうサラダ ツナ ソフルールいちご 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	牛乳 わかめ とうふ とりにく こんぶ たまねぎ はくさい にんじん きゅうり しょうが レタス	牛乳 チキンみずにはわかめ なっとう なまあげ だいこん ごぼう ねぎ きゅうり しめじ キャベツ きゅうり レモンかじゅう えのきだけ	牛乳 ぶたにく とうにゅう ぎょうざ ロースハム 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	牛乳 とりにく いわしみそに わかめ だいこん にんじん ごぼう ねぎ もやし キャベツ
栄養量小 705 822	栄養量中 24.8 22.2	栄養量小 19.8 3.3	栄養量中 2.7 2.8	栄養量小 25.6 29.9
栄養量大 19.8 2.7	栄養量大 24.9 24.2	栄養量大 21.7 2.8	栄養量大 16.0 17.7	栄養量大 16.3 18.2
栄養量少 2.7	栄養量少 2.4	栄養量少 2.1	栄養量少 2.6	栄養量少 2.3
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 クラムチャウダー	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
牛乳 ぶたにく なると だいす たまご オイスターソース ミートボール たまねぎ しうが 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	牛乳 わかめ チキンカツ みそ とうふ チキンみずには ねぎ にんじん きゅうり もやし にんにく かぼちゃ	牛乳 さば あずき とりにく だいこん にんじん ねぎ しうが かぼちゃ	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 にんじん たまねぎ バセリ キャベツ とうもろこし たまねぎ しいたけ	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ ぶり たまご だいこん にんじん ねぎ グリーンピース とうもろこし
栄養量小 603 693	栄養量中 24.4 27.4	栄養量小 17.5 19.0	栄養量中 3.0 3.3	栄養量小 20.6 23.1
栄養量大 17.5 3.3	栄養量大 24.0 27.6	栄養量大 13.9 15.0	栄養量大 2.0 2.3	栄養量大 16.3 2.0
22 【クリスマス献立】 プロッコリーサラダ クリスマス ケーキ カレーピラフ 白菜としめじの スープ 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 バブリカ きゅうり プロッコリー とうもろこし 米 こめあぶら パター じょうはくとう クリスマスケーキ マカロニ	23 2学期終業式 お弁当	23 免疫力を高めよう! 【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 やさい 野菜をたっぷり! 野菜はビタミン、ミネラル むき身の 野菜 源です。旬の野菜にはその 季節に体が必要とする栄養 はぐく も豊富です。	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 みましょう。	1. 2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。  2. フルーツや野菜と一緒にモリモリ 飲んで、免疫力を高めよう! ※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。
644 743	26.2 29.8	20.9 22.2	2.4 2.8	2.9 2.0



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ょう。



1. 2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。

