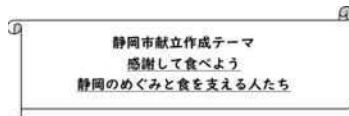


2025年

12月

## こんだてひょう



実施回数 15回

静岡市立蒲原東小学校

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量 カルシウム	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
1 月	ソフトめん			ソフトめん	592 Kcal 22.7 g 83.7 g 1.3 g 302 mg	今日は、給食ではめずらしい「ソフトめんクリームソース」です。やさしい甘みの決め手である玉ねぎは、焦がさないように透き通るまでよく炒めます。ルウも給食室の手作りです。ソフトめんをほぐし、クリームソースをよく絡めて食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	クリームソース	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう フィッシュカルシウム	たまねぎ にんにく にんじん	あぶら バター こむぎこ なまクリーム		
	イタリアンサラダ		キャベツ ホールコーン きゅうり にんじん	イタリアンドレッシング		
	サイダーかん	かんでん		さとう かきごおりシロップ サイダー		
2 月	むぎごはん			こめ むぎ	619 Kcal 20.5 g 109.2 g 1.5 g 313 mg	今日は静岡特産のしらすぼしとかつおぶしを使って、ぶりかけを手作りしました。かつおぶしは蒲原の削り節屋さんから、ぶりかけ用に特別にかけてもらいました。最近削り節からだしをとる家庭が減ってきました。昔は、だしがらを捨てるのがもったいないので、調味料を加えてぶりかけにしてよく食べていました。食品を最後まで捨てずに使い切る知恵、忘れないですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	てづくりふりかけ	しらすぼし かつおぶし しおこんぶ		ごま さとう		
	にくじやか	ぶたにく かつおだし	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも あぶら さとう		
	かぶのあまずづけ		こかぶ きゅうり	さとう		
3 月	おちゃクリームだいふく	しろいんげんまめ にゅうせいひん	りょくちゃ	さとう もちこ じょうしんこ あぶら みずあめ れんにゅう でんぶん	611 Kcal 24.3 g 83.6 g 2.0 g 301 mg	日本は四方を海に囲まれた島国で、おおむねから海藻が食べられてきました。今日のごはんに入っている「ひじき」も海藻の仲間で、不足しがちなミネラルやビタミン、おなかの掃除をしてくれる食物繊維などを多く含みます。栄養のことがよく知られていなかった昔の人たちも、その効果を感じていたのかもしれません。
	ひじきごはん	ひじき まぐろあぶらづけ	にんじん グリンピース	こめ あぶら さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばみそに	さば みそ		さとう でんぶん		
	のっpeiじる	とりにく とうふ かつおだし	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぶかねぎ	さといも でんぶん		
4 月	きっかみかん		みかん		591 Kcal 20.3 g 87.5 g 1.5 g 279 mg	ハ宝菜という名前は、「八つの宝（具材）を使った料理」という意味があります。「八」という数字は中国では縁起が良いとされ、多くの幸せや繁栄を表す数字です。必ず八種類の具を使わなくてもよく、組み合わせは各家庭や地域によってアレンジされているようです。栄養バランスもよくなって、まさに宝物のような料理ですね。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はっぽうさい	ぶたにく さつまあげ うずらのたまご	しょうが にんにく にんじん たけのこ はくさい さくらげ チングンサイ	あぶら ごまあぶら でんぶん		
	あげぎょうざ	とりにく だいすこ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	とんし でんぶん さとう あぶら こむぎこ		
5 月	パイナップル		パイナップル	さとう	57.8 Kcal 23.4 g 77.9 g 2.3 g 409 mg	野菜や果物は、根や茎、葉や実、花や種など植物の様々な部分です。今日のサラダに使われているブロッコリーやカリフラワーは、植物のどの部分を食べているのでしょうか？答えは「花」です。ブロッコリーは、よく見ると花のつぼみの集まりです。そのまま置いておくと、黄色いきれいな花が咲きますよ！
	かくがたしょくパン			パン		
	けんないさん いちごジャム		いちご	みずあめ さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はなやさいのグラタン	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ ブロッコリー	あぶら バター こむぎこ マカロニ		
金	はくさいと にくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	はくさい にんじん たまねぎ しょうが にんにく	はるさめ とんし さとう でんぶん あぶら		

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量 カルシウム	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
8	むぎごはん			こめ むぎ	606 Kcal 21.1 g 92.4 g 1.4 g 292 mg	寒くなってきました。冷たい牛乳が飲みにくい季節ですね。牛乳は飲み物ですが、食品とと考えた方が良いくらい栄養満点です。まず①骨や歯を作るカルシウムがいっぱい。②体を作るものとなるタンパク質が入っている。③体を動かすエネルギーの素も入っている。④体を元気にしてくれるビタミンもとれる。飲みにくい時は、少しづつ一口に入れて、温めてから飲むといいですよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ようふうおでん	とりにく ワインナー こんぶ うずらのたまご	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも		
	月	コールスローサラダ	キャベツ ホールコーン きゅうり にんじん	コールスロードレッシング		
9	げんまいり まるがたパン			げんまい パン	593 Kcal 25.8 g 81.3 g 2.5 g 352 mg	今日は、バーガーパンに自分で、サーモンフレイとキャベツをはさんで、フィッシュバーガーを作って食べましょう。自分でせたり、挽んだりすると楽しいし、「自分だけの」特別感がありますね。パンは手で食べるので、ぱいきんと一緒にお腹の中に入れてしまわないよう、食事の前にはしっかり手を洗うことを忘れないでくださいね！
	サーモンフレイ	さけ		あぶら パンこ でんぶん		
	ポイルキャベツ		キャベツ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
火	クラムチャウダー	ベーコン ぎゅうにゅう あさり フィッシュカルシウム	たまねぎ にんじん マッシュルーム たいこん	じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム		
10	むぎごはん	ふるさと給食		こめ むぎ	609 Kcal 23.2 g 92.7 g 2.2 g 376 mg	しらすとは、稚魚のことですが、一般的には、いわしの赤ちゃんのことを指します。いわしは、漢字で魚へんに弱いと書きます。これは、いわしは「痛みやすく弱い魚」つまり、鮮度が落ちやすいので、すぐに食べないと傷みやすい魚ということです。この漢字になりました。栄養的には、骨や歯を強くする「カルシウム」や頭の働きをよくする「DHA」が含まれています。弱いと書きますが、栄養面からは、むしろ「強い」魚なのです。しっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かまあげしらす	かまあげしらす				
	しずおかの みだくさんじる	とりにく いわし たら みそ かつおだし	はくさい だいこん ねぶかねぎ しめじ えのきたけ	でんぶん さとう あぶら		
水	しずおかみかんタルト	にゅうせいひん らんおう れんにゅう ぎゅうにゅう	うんしゅうみかんかじゅう	こむぎこ あぶら マーガリン こめこ みすあめ さとう		
11	むぎごはん			こめ むぎ	611 Kcal 25.3 g 89.9 g 2.1 g 407 mg	パンサンスーとは、中国語で「拌」は混ぜる「三」は3つの材料。「糸」は細切りのこと。つまり「3種類の細切りの材料を混ぜ合わせた料理」という意味になります。パンサンスーには、はるさめ、きゅうり、にんじん、肉、ハムなどが使われ、これらを甘酸っぱいタレで混ぜて作ります。具は特に3種類でなくても良いようです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーポーピーフ	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ ふるねしようが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぶん		
	木	パンサンスー		キャベツ にんじん きゅうり		
12	むぎごはん			こめ むぎ	614 Kcal 20.9 g 93.6 g 2.3 g 272 mg	カレーやシチューは金曜日の定番にしています。お休み前のわくわくした気持ちにぴったりですね。それと、もう一つの理由は、給食当番の白衣が汚れやすいから。給食当番さん、1週間当番お疲れ様でした。白衣は持ち帰り、しっかり洗って月曜日からの給食に備えましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハヤシシチュー	ぶたにく フィッシュカルシウム	トマト たまねぎ にんじん	あぶら ハヤシルー じゃがいも なまクリーム		
	金	はなやさいのサラダ	カリフラワー ブロッコリー ホールコーン	コーンクリーミード レッシング		

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー・たんぱく質・炭水化物・食塩相当量 カルシウム	お知らせ		
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)				
15	うどん			うどん	630 Kcal 29.6 g 84.5 g 2.3 g 430 mg	'なんばん' とは、昔外国やめざらしいものを指す言葉でしたが、江戸時代以降は「唐辛子 やねぎ」を意味することが多くなりました。カレーなんばんは、とろみのあるカレーフラフに難がからみ、体が温まるため、特に寒い季節に入気の料理です。		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	カレーなんばん	ぶたにく なると あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	あぶら カレールー				
	だいすとにぼしの あげに	だいす かえりにぼし		でんぶん さとう さつまいも ごま あぶら				
16	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	572 Kcal 22.1 g 83.3 g 2.1 g 321 mg	明治時代に始まったと伝わる「ちゃんこ鍋」。ちゃんことは、おすもうさんたちがふだん食べている料理の事です。一度に多量に作ることが出来、また野菜や肉など栄養バランスも良いので、おすもうさんのように大きな体を作るのに適した料理なのです。		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	あつやきたまご	たまご かつおだし こんぶエキス		さとう あぶら でんぶん				
	ちゃんこなべ	とりにく とうふ かつおだし	はくさい みずな こんにゃく えのきたけ にんじん しめじ					
17	さくらごはん	冬至(どうじ)こんだて		こめ	678 Kcal 27.0 g 97.1 g 2.7 g 298 mg	冬至は1年のうちで、昼が最も短くなる日です。冬至には「ん」のつく食べ物を食べる「蓮」を呼び込むとされており「幸運」を願う意味が込められています。これは「ん(蓮)」が重なることで、縁起が良いと考えられているからです。今日の給食にもいつも「ん」のつく食べ物がかくされています。さて、何でしょうか?		
	ツナそぼろ	まぐろあぶらづけ	ふるねしようが	さとう				
	たまごそぼろ	たまご	えだまめ	さとう あぶら				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ほうとうじる	とりにく みそ あぶらあげ かつおだし	たまねぎ だいこん にんじん こんにゃく かぼちゃ	ほうとう				
	みかん		みかん			答え:だいこん・にんじん・こんにゃく なんきん(かぼちゃ)・うどん(ほうとう)		
18	マーガリンロールパン (!ねんせいはなし)			マーガリン パン	617 Kcal 26.2 g 77.2 g 3.0 g 400 mg	蒲原の給食で使う焼きそばのめんは、富士宮やきそばで有名な「叶屋」さんのめんを使っています。富士宮やきそばの特徴は、①弾力のある太麺 ②肉かすを使う ③だし粉をかける ④キャベツやもやしをたっぷり使うことなどそうです。肉かすの代わりに、豚肉で作ってみました。普通の焼きそばとは違う材料と作り方で、独特の味わいを楽しめるのが特徴です。		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	やきそば	ぶたにく	すどりしようが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら				
	ちゅうかコーンスープ	たまご とうふ	たまねぎ コーン	でんぶん				
	かたぬきチーズ	チーズ						
19	ピラフ	ウインナー	たまねぎ にんじん ホールコーン ピーマン	こめ むぎ あぶら	625 Kcal 25.0 g 82.7 g 2.3 g 282 mg	今日はクリスマス献立です。クリスマスは、世界中の人に愛されている行事です。お祝いムードいっぱいの華やかさとともに、世界各地で大切に守られてきた伝承が折り合いをつけ、進化して広まった成り立ちがあります。家族での過ごし方、食べられている料理、ケーキの種類、飾りつけいろいろな国で違いがあります。友達に聞いたり調べてみたりして、違いを知るのも面白いですね。		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	クリスマスこんだて					
	ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ ふるねしようが					
	やさいスープ		たまねぎ チンゲンサイ キャベツ	マカロニ				
	チョコレートケーキ	にゅうせいひん たまご	こんにゃくこ	さとう こむぎこ チョコレート みずあめ でんぶん あぶら				

\*めん類の製造過程で「卵・そば」が混入する可能性があります。

\*パンの製造過程で「卵・大豆・りんご」が混入する可能性があります。

\*学校給食は食の安全や天候、物価により変更になることがありますのでご承知ください。

\*表示の栄養値(エネルギー・たんぱく質・炭水化物・食塩相当量)は小学校3・4年生が1人分をすべて食べたときに摂ることができるものです。

\*イラストは少年写真新聞社・健学社のものを使用しています。

めん えき りょく たか

# 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感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがいで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。免疫力を高める食べ方のアドバイスです。

## 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。またのうに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。

ビタミンCでお肌すべすべ!

からだを温めてかぜ予防!

香りによるリラックス効果



冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治す)」にかけ、また、ゆずで「融通よくいきましょう」という意味もあったそうです。ゆずはみかんの仲間のくだものです。皮やしづり汁は料理に彩りやよい香りを添えます。ビタミンCがたっぷりで、お肌を健康にし、体の免疫力を高め、かぜの予防にも役立ちます。