

# 12月こんだてひょう

立教女学院小学校 2025

日	ようび	こんだてめい	お茶	体の血液や 筋肉を作るもの	体の調子を整えるもの		体の中で熱や 力になるもの	エネルギー たんぱく質
					緑黄色野菜	淡色野菜		
1	月	五目かけうどん 和風サラダ チョコチップ蒸しパン 牛乳		豚肉 油揚げ 牛乳 わかめ	人参 小松菜	長ねぎ 大根 干し椎茸 玉ねぎ きゅうり 白菜	うどん 砂糖 小麦粉 チョコ 片栗粉	629kcal 22.0g
2	火	黒砂糖パン 野菜スープ 魚のオーロラソース煮 青のりポテト ゆでブロッコリー みかん 牛乳		鶏肉 かじきまぐろ 牛乳 青のり	人参 ブロッコリー	玉ねぎ セロリー にんにく キャベツ 生姜 みかん	ごま パン 油 片栗粉 砂糖 パスタ じゃがいも	600kcal 25.8g
3	水	ビスキュイパン ひよこ豆のスープ 大根とコーンのサラダ 牛乳		鶏肉 ひよこ豆 ベーコン 卵 牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ セロリー 大根 キャベツ コーン 生姜 にんにく	アーモンド パン じゃがいも 小麦粉 油 パスタ バター 砂糖	593kcal 23.0g
4	木	そばろごはん さつま汁 野菜の海苔和え ヨーグルト 麦茶		豚挽肉 豚肉 油揚げ 味噌 豆腐 ヨーグルト のり	人参 水菜	大根 長ねぎ ごぼう もやし 生姜 こんにゃく 長ねぎ	米 麦 油 砂糖 さつまいも	584kcal 21.6g
5	金	大根おろしスパゲッティ 牛乳 かぼちゃとブロッコリーのサラダ りんご 牛乳		ツナ 生クリーム 牛乳 のり	人参 ブロッコリー かぼちゃ	大根 玉ねぎ りんご	パスタ 油 バター 砂糖	570kcal 23.0g
8	月	テーブルロール ミートボールシチュー ツナサラダ みかん 牛乳		ベーコン 豚挽肉 卵 チーズ ツナ 生クリーム 牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく セロリー きゅうり 大根 マッシュルーム みかん	パン 油 砂糖 じゃがいも バター パン粉	606kcal 25.4g
9	火	くふあじゅうしい もずく汁 人参しりしり ちんすこう 牛乳		豚肉 かまぼこ ツナ 鶏肉 牛乳 昆布 もずく	人参 青梗菜	長ねぎ 生姜 たけのこ 玉ねぎ 白菜	米 麦 ごま 油 砂糖 小麦粉	675kcal 24.4g
10	水	ミルクパン メキシカンスープ コロケ キャベツとコーンのサラダ みかん 牛乳		ベーコン 豚挽肉 鶏肉 白いんげん豆 牛乳 生クリーム	人参 ホールトマト ブロッコリー	玉ねぎ セロリー にんにく 生姜 キャベツ コーン もやし みかん	パン 油 砂糖 バター じゃがいも パン粉 小麦粉 てんぷら粉	636kcal 26.0g
11	木	ごはん 生揚げと野菜のうま煮 切り干し大根のナムル ヨーグルト 麦茶		豚肉 生揚げ ハム えび うずらの卵 ヨーグルト	人参 ほうれん草	生姜 たけのこ しめじ 玉ねぎ もやし 白菜 切り干し大根	米 油 砂糖 ごま 片栗粉	635kcal 28.5g
12	金	セサミ揚げパン ワンタンスープ 肉団子のコーン蒸し 牛乳		豚肉 きな粉 豚挽肉 牛乳	人参 小松菜	白菜 長ねぎ 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 コーン	パン ワンタンの皮 砂糖 油 ごま 片栗粉	603kcal 25.5g
15	月	ごはん 具だくさん汁 鮭のちゃんちゃん焼き ヨーグルト 麦茶		鮭 油揚げ 豆腐 鶏肉 味噌 ヨーグルト	人参 大根の葉	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ しめじ ごぼう 大根 こんにゃく 干し椎茸	米 油 バター じゃがいも 砂糖 片栗粉	565kcal 28.1g
16	火	ジャージャー麺 中華風コーンスープ りんごゼリー 牛乳		豚挽肉 鶏肉 卵 味噌 牛乳 寒天	人参 にら	にんにく 生姜 玉ねぎ コーン もやし 干し椎茸 えのき茸 りんごジュース りんご缶	中華麺 ごま 片栗粉 砂糖 油	675kcal 27.7g
17	水	きな粉トースト クリームシチュー 豆菜サラダ 牛乳		大豆 鶏肉 ツナ 生クリーム きな粉 牛乳	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ もやし コーン かぶ	パン 油 バター 砂糖 米粉 じゃがいも パン粉	582kcal 25.7g
19	金	クリスマス祝会 		ベーコン 牛乳 豆腐 生クリーム ウィナー 鶏肉 ヨーグルト	人参 ブロッコリー あしたば	玉ねぎ コーン 生姜 にんにく マッシュルーム	パン 砂糖 小麦粉 米粉 パスタ 片栗粉 バター じゃがいも チョコレート	817kcal 33.4g

\* 11日と15日は、5年生のスタディツアーで田植えと稲刈りをした茨城県のお米が出ます。



\* 4日のさつま汁は、1年生が学校の畑で育てたさつまいもです。



# 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、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がちですが、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して抵抗力を高め、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たい栄養素と食べ物

### 丈夫な体をつくる



### 強い抗酸化作用で体を守る



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。



## 冬が旬の食べ物で身体を温めましょう

冬は、鍋料理や煮物などに合う野菜が旬を迎えます。旬の食材は栄養価も高く、おいしくなります。体を温める料理で寒さに対する抵抗力を高めて寒い冬を乗り切りましょう!!

