

12月 がつのこんだて

令和7年度

真鶴町立まなづる小学校

日		飲み物	おかず	黄のしょくひん (熱や力の元になる)	赤のしょくひん (血や肉になる)	緑のしょくひん (体の調子を整える)	I補 ^ガ - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 火	チゲふううどん	ぎゅうにゅう	りんごとさつまいものケーキ	うどん こまあぶら ホットケーキミックス さとう あぶら さつまいも	ぶたにく かつおぶし さばぶし みそ ぎゅうにゅう たまご	にんにく にんじん だいこん はくさい にら りんご レモン	592 kcal 24.3 g 17.7 g 1.8 g
3 水	チキンクリームライス	ぎゅうにゅう	ミネストローネ まなづるみかん	こめ あぶら こむぎこ バター マカロニ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう ガルバングリツ	たまねぎ にんじん エリンギ バセリ キャベツ セロリー にんにく とうもろこし トマト みかん	638 kcal 20.3 g 21.3 g 1.8 g
4 木	セレクトきゅうしょく きなこあげパン シナモンあげパン	ぎゅうにゅう	ふゅやさいのシチュー きりぼしサラダ	コッペパン さとう あぶら さといも こむぎこ バター ごま ごまあぶら	きなこ ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ スキムミルク かまぼこ	にんじん たまねぎ かぶ はくさい ぶなしめじ こまつな きりぼし だいこん きゅうり	559 kcal 23.7 g 26.0 g 2.2 g
5 金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	さけのちゃんちゃんやき のっぺいじる	こめ むぎ あぶら バター さとう さといも こんにゃく かたくりこ	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく ちくわ かつおぶし さばぶし	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ピーマン ごぼう だいこん ほししいたけ はねぎ	525 kcal 30.3 g 12.3 g 2.6 g
8 月	チキンピラフ	ぎゅうにゅう	キャロットポタージュ まなづるみかん	こめ むぎ あぶら バター ジャガイも こむぎこ さとう	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン どうもうこし バセリ ほんしめじ みかん	639 kcal 21.2 g 23.5 g 1.6 g
9 火	12月誕生日給食 ミートソースパスタ	ぎゅうにゅう	チキンクリームスープ	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ	ぶたにく ガルバングリツ パルメザンチーズ ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ トマト かぶしめじ ほうれんそう	544 kcal 26.6 g 21.4 g 1.9 g
10 水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	すきやきふうに ゆずミソドレサラダ てづくりゼリーパイン	こめ むぎ あぶら しらたき ふ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどふ みそ ゼラチン	にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ キャベツ もやし ゆず バイン	561 kcal 26.3 g 17.3 g 1.4 g
11 木	くろパン	ぎゅうにゅう	あげさばのビーツソース ボトフ	くろパン あぶら さとう こむぎこ バター ジャガイも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	しょうが きゅうり ビート どうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ だいこん	624 kcal 32.4 g 29.0 g 2.1 g
12 金	とりごぼうごはん	ぎゅうにゅう	こおりどうふのにもの だいこんとあぶらあげのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう こおりどうふ かつおぶし あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん グリンピース だいこん こまつな ほししいたけ ほうれんそう	601 kcal 33.9 g 20.0 g 2.2 g
15 月	ポークカレー	ぎゅうにゅう	トマトスープ	こめ むぎ ジャガイも あぶら こむぎこ バター さとう	ぶたにく ガルバングリツ ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんにく にんじん グリンピース キャベツ トマト	647 kcal 30.3 g 18.6 g 1.9 g
16 火	たんたんあんかけめん	ぎゅうにゅう	だいすのあげに まなづるみかん	ラーメン こま さとう かたくりこ さつまいも あぶら	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう だいす しらすほし	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん はねぎ みかん	578 kcal 26.1 g 20.6 g 1.4 g
17 水	ごぼうのごまだれどん	ぎゅうにゅう	とんじる	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう こま さと いも こんにゃく	ちくわ ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ かつおぶし みそ	ごぼう しょうが こまつな にんじん だいこん しそはねぎ	661 kcal 26.3 g 18.4 g 2.3 g
18 木	ソフトフランス	アシドミルク	とりにくのクラッカーあげ やさいたっぷりスープ チョコレートムース	ソフトフランスパン こむぎこ ソーダクラッcker あぶら ジャガイも バター こめ こマカロニ チョコレートムース	アシドミルク とりにく たまご いんげんまめ ウィンナー	たまねぎ かぼちゃ セロリー キャベツ にんじん トマト	722 kcal 21.5 g 22.9 g 1.1 g

*天候や学校行事等により、献立変更をする場合がありますので、ご了承ください。

今月の予定

- ・1日(月)は、お弁当の日です。給食はありません。
- ・4日(木)は、セレクト給食です。選んだものを食べます。
- ・18日(木)で、給食は終了です。1月は、9日から給食を開始します。

はしのもち方 れんしゅうしてみましょう！



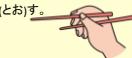
①正(ただ)しいえんぴつのもち方(かた)で
はしを1本(ほん)もつ。



②はしを「1の字(じ)」を書(か)く
ようになてにうごかす。



③もう1本(ほん)のはしを親(おや)指(ゆび)
のつけねから、中(なか)指(ゆび)とくすり指(ゆび)の間(あいだ)に
通(とお)す。



④上(うえ)のはしだけをうごかすよ
うにれんしゅうする。

