

12月 予定献立表

2025年

K 東京家政大学附属女子中学校

日	曜日	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価
1	月	中華風炊き込みご飯 水餃子鍋風 厚揚げの中華旨煮 ベビーチーズ	焼き豚 鶏肉 豚肉 厚揚げ ベビーチーズ	精白米 春雨 小麦粉 油 ごま油 砂糖 片栗粉	タケノコ 人参 椎茸 白菜 ねぎ ニラ 青梗菜 ぶなしめじ もやし	エネルギー 637 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.3 g
2	火	ご飯 鶏のレモンペッパー焼き 生野菜の付け合わせ 大根とこんにゃくの甘辛煮 ほうれん草のかきたま汁 カップヨーグルト	鶏肉 卵 カップヨーグルト	精白米 こんにゃく 砂糖	レモン キャベツ 赤キャベツ サニーレタス ミトマ 大根 ごぼう 人参 小ネギ ほうれん草 エノキ茸	エネルギー 746 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 26.4 g
3	水	牛丼風 根菜の蒸しサラダ 味噌汁(ぶなしめじ・ワカメ・油揚げ) ヨーグルト(りんごのコンポートのせ)	牛肉 味噌 わかめ 油揚げ ヨーグルト	精白米 片栗粉 油 さつまいも オリーブ油 砂糖	玉葱 人参 グリンピース レンコン ごぼう 大根 ぶなしめじ りんご ミント	エネルギー 765 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 23.8 g
4	木	ご飯 豚肉のもろみ味噌焼き 冬野菜の和風和え ブロッコリーの塩ゆで 切り干し大根と昆布の炒り煮 かぶの和風スープ 飲むヨーグルト	豚肉 もろみ味噌 昆布 飲むヨーグルト	精白米 マヨネーズ 砂糖 油	ほうれん草 白菜 人参 ブロッコリー 切干し大根 かぶ ゆず	エネルギー 683 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 18.3 g
5	金	玄米入りご飯 白身魚フライ(タルタルソース添え) 生野菜の付け合せ 味噌田楽(里芋・こんにゃく・大根) ミルクコーンスープ 二色ゼリー(みかん&ミルク)	ホキ 卵 味噌 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 小麦粉 油 マヨネーズ 里芋 こんにゃく 砂糖	きゅうり 玉葱 キャベツ 人参 サニーレタス ミトマ 大根 コーン みかん	エネルギー 830 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 29.2 g
8	月	野菜たっぷりうどんこつラーメン 春巻き 果物(みかん) カップヨーグルト(鉄分強化)	なると 焼き豚 豚肉 ひじき カップヨーグルト	中華麺 春雨 小麦粉 砂糖	白菜 キャベツ もやし 人参 ニラ 玉葱 小ネギ みかん	エネルギー 660 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.9 g
9	火	食べ残し0(ゼロ)day ご飯 揚げ豚の香味だれ 青梗菜ともやしの塩昆布和え りんごとレタスの和え物 中華クリームコーンスープ ベビーチーズ	豚肉 塩昆布 卵 チーズ	精白米 片栗粉 砂糖 油 ごま油	ねぎ 青梗菜 もやし 人参 ぶなしめじ リンゴ レタス きゅうり 小ネギ 干しブドウ コーン ミトマ	エネルギー 679 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 21.9 g
10	水	ご飯 鶏肉のピリ辛焼き 温野菜の和風和え 里芋とカブのエビあんかけ 味噌汁(カブ・エノキ茸・豆腐) 飲むヨーグルト(ストロベリー)	鶏肉 エビ 豆腐 飲むヨーグルト	精白米 油 里芋 砂糖	キャベツ 人参 小松菜 ミトマ カブ 柚子 エノキ茸	エネルギー 554 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 6.9 g
17	水	スペシャルメニュー リッチなクリームピラフ グリルチキン(中華風) 冬野菜のバリバリサラダ ビーフコンソメスープ(キャベツ・人参・コーン) かぼちゃプリン(カスタードホイップのせ)	ホタテ エビ 鶏肉 卵 牛乳 生クリーム	精白米 油 小麦粉 バター ごま油 砂糖 チョコレート	エリンギ 玉葱 レタス サニーレタス 大根 人参 水菜 ミトマ キャベツ コーン かぼちゃ 苺	エネルギー 965 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 37.5 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

問い合わせ Tel03-3961-9996



もうすぐ冬休み！食生活の乱れに注意！



街頭ではクリスマスの雰囲気に合わせてイルミネーションが点灯し始めました。年末年始の楽しいイベントに向かって胸はずむ時期ですね。同時に寒さも増していきますから、健康管理に気を配って、元気に新年を迎えてください。

今年のスクールランチは17日で終了です。12月後半は家での昼食や外食の回数も増えたりと、食べる時間や回数が不規則になりがちですね。それに食事の内容が、お肉やケーキなど脂肪分の多いものに偏りがちです。野菜やキノコ類、海藻類、イモ類などを積極的に食べて、ビタミン、ミネラル、食物繊維もしっかり補給に努めましょう。

偏った食事が続くと腸内の細菌叢(そう)が乱れ、免疫力の低下につながります。腸内細菌の善玉菌は、食物繊維を餌として増えるので、冬場によく食べられるりんご、みかんなどのフルーツも積極的に食べてほしいですね。柑橘類に含まれるビタミンCは、寒さからくるストレスで消費してしまうビタミンCを補ってくれます。

★今月の食生活目標★

**一日三度の食事を
規則正しく食べよう！**

冬休みの食生活のポイントを下の図に示しました。ぜひ実践してみてください。特に規則正しく食事をとって、栄養補給しましょう。

また年末年始は、行事食に触れる良い機会です。日本の伝統的なおせち料理やお雑煮、年越しそばなど、新年の無事をお祈りしながら、家族団らんで新年を祝いたいですね。裏面に【伝統的なおせち料理の意味や込められた願い】を載せましたので一読しましょう。

**2学期最後のスクールランチは
スペシャルメニュー！**

リッチな海鮮を使ったクリームピラフと
グリルチキンやかぼちゃプリンでクリスマ
ス気分を盛り上げます。お楽しみに！

冬休みの食生活～10のポイント

た (食) べすぎに気を
つけよう

の (飲) み物は甘くない
ものを選ぼう

し っかり手を洗って
から食事をしよう

い ち (1) 日3食、
規則正しく食べよう

ふ ゆ (冬) が旬の
食べ物をとろう

ゆ っくりよくかんで
食べよう

や さい (野菜) を
たっぷり食べよう

す すんで、おうちの人の
お手伝いをしよう

み んなで食卓を囲む
機会をつくろう

を (お) やつは時間と量
を決めてとろう

**今年最後の
食べ残し0(ゼロ)dayは
9日(火)です！**

**—以上のことを心がけて、
楽しい冬休みを
お過ごしください。**