



12月のこんだてひょう



甲斐市立竜王東小学校

2025年

日 曜日	こんだてめい	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	備考
		ち・にくになるもの	からだのしょうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
12/1 (月)	しおやきそば	ぶたにく いか	にんにく しょうが しいたけ きくらげ にら にんじん たまねぎ もやし キャベツ チンゲンサイ	あぶら しおやきそばタレ ごまあぶら ちゅうかめん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	トマトととうみょうのスープ	ベーコン とうふ たまご	たまねぎ トマト とうみょう	あぶら かたくりこ	
	かぼちゃドーナツ	とうふ ぎゅうにゅう	かぼちゃ	ホットケーキミックスこ さとう あぶら	
2 (火)	シナモンシュガートースト			しょくパン あぶら さとう バター	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ブロッコリーサラダ	とりにく	ブロッコリー カリフラワー あかピーマン こまつな	あぶら さとう しろすりごま	
	トマトシチュー	とりにく だいず こなチーズ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト パセリ	あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ルウ	
3 (水)	ジャンバラヤ	とりにく ウインナー ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん あおピーマン	こめ むぎ あぶら さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チーズポテト	ベーコン チーズ	パセリ	じゃがいも	
	はくさいミルクスープ	ハム あさり ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん コーン はくさい こまつな	バター こむぎこ ベジマメルソース	
	りんご		りんご		
	むぎごはん			こめ むぎ	
4 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのみそに	さば みそ	しょうが	さとう	
	こんさいマヨきんぴら	とりにく みそ	にんじん れんこん ごぼう しらたき さやいんげん	あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう しろいりごま	
	みぞれじる	あつけすり とうふ	だいこんおろし にんじん なめこ みつば		
	グレープフルーツ		グレープフルーツ		
	ハヤシライス	ぶたにく だいず スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	こめ むぎ あぶら ルウ じゃがいも	
5 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チーズサラダ	チーズ	ブロッコリー コーン あかピーマン きゅうり こまつな	ドレッシング	
	シトラスヨーグルト	ヨーグルト	パイン アロエ	さとう オレンジソース	
	ポロネーゼスパゲティ	ぎゅうにく ぶたにく だいず こなチーズ	たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ	あぶら デミグラスソース ルウ さとう スパゲティ	
8 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	コールスローサラダ	ハム ヨーグルト	キャベツ にんじん コーン	ノンエッグマヨネーズ さとう	
	くわのはスコーン	ぎゅうにゅう	くわのはパウダー	バター ホットケーキミックスこ さとう	
	4ねんせい地ぼろこんだて①				
9 (火)	ココアあげパン			コッペパン あぶら ココア さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	じゃがいも バター	
	ABCオニオンコンソメスープ	とりにく ハム だいず	たまねぎ えのき パセリ	バター マカロニ	
	しらたまフルーツポンチ		パイン もも レモン	しらたま さとう あんにんどうふ	
10 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あかうおのさいきょうやき	あかうお みそ		さとう	
	いとこんにゃくのにももの	きんしたまご	しらたき ほうれんそう にんじん	あぶら さとう	
	とりつみれみそしる	とりにく たまご おから みそ	しょうが れんこん にんじん えのき キャベツ ねぎ		
	みかん		みかん		
11 (木)	*4ねんせい地ぼろこんだて②*				
	わかめごはん	わかめごはんのもと		こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのからあげ	とりにく	にんにく しょうが	あぶら かたくりこ こめこ ごまあぶら さとう	
	ポテトサラダ		にんじん きゅうり コーン えだまめ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	
	ABCちゅうかスープ	ぶたにく	にんじん もやし はくさい きくらげ はるさめ にら	ごまあぶら マカロニ	
	ヨーグルト	ヨーグルト			

12 (金)	ふゆやさいかレーライス	ぶたにく あつあげ ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら ルウ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク	だいこん かぶ はくさい りんご		
	キャベツソテー	ハム	キャベツ にんじん きピーマン こまつな	バター	
	カラフルクラッシュゼリー		パイン もも ようなし ぶどう	クールゼリーのもと	
15 (月)	むぎごはん のりふりかけ	のり		こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	しろみぎかなのマヨネーズやき	ホキ みそ	たまねぎ パセリ	ノンエッグマヨネーズ	
	やはたいものうまに	とりにく かつおぶし	にんじん しらたき たけのこ さやいんげん	やはたいも さとう あぶら	
	かぶのみそしる	にぼし みそ	にんじん かぶ		
	みかん	あぶらあげ とうふ	みかん		
16 (火)	*しゅいくのひこんだて*				
	ライむぎパン			ライむぎパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	カリールスト	ウインナー	パセリ	あぶら じゃがいも	
	ザワークラウト	ヨーグルト	キャベツ	ノンエッグマヨネーズ	
	アイントプフ	とりにく だいず	たまねぎ にんじん セロリ	じゃがいも	
17 (水)	*どうじのひこんだて*				今年の冬 至は12月 22日(月) です。
	かぼちゃほうとう	にぼし みそ	にんじん だいこん しいたけ しめじ	ほうとう あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ねぎ はくさい		
	チーズだいず	だいず こなチーズ		あぶら こめこ かたくりこ	
	せんざりポテトサラダ	ツナ いとかまぼこ	ほうれんそう にんじん	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	
	ゆずゼリー			ゆずゼリー	
18 (木)	*クリスマスこんだて*				
	ピラフ	ウインナー ひよこまめ	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく	こめ むぎ バター	
	ジョア	ジョア	コーン グリンピース あかピーマン しょうが パセリ		
	クリスピーチキン	とりにく		ノンエッグマヨネーズ こむぎこ	
	ツリーサラダ	チーズ	カリフラワー ロマネスコ ブロッコリー	コーンフレーク	
	ミネストローネ	ベーコン だいず	にんじん コーン あかピーマン	ドレッシング あられ	
	クリスマスケーキ		たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも バター マカロニ	
				クリスマスケーキ	

手洗いは感染症予防の基本です！

※献立は都合により変更する場合があります。

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

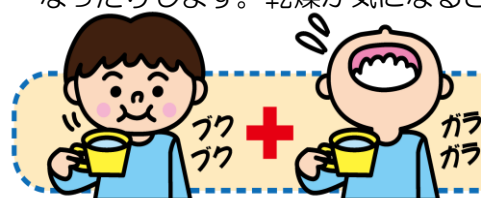
汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。

フクスクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。