

2025年12月
こんだてひよー



えい よう さんしょく
<栄養 三色について>

ま
黄：おもにエネルギーになる食べ物

あか
赤：おもに体に体をつくるものになる食べ物

みどり
緑：おもに体の調子を整える食べ物

王寺町立学校給食センター
(義務教育学校1~6年生用)

日	こんだてめい・さいりょうめい	ぶんりょう	えいよう	アレルゲン
17 (水)	きなこあげパン きかくパン(50g) こめあぶら きなこ グラニューとう しお ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(206g) チキンサラダ チキンフレーク たまねぎ きゅうり レタス コールスロードレッシング ふゅやさいのボトル ミニワインナー じゃがいも はくさい かぶ ブロッコリー にんじん コンソメスープのもと しろワイン しお こしょう こめあぶら	1こ 3.5 5.25 5.95 0.01 1本 12 16 8 8 5.2 16 24 16 16 16 16 2.08 0.72 0.02 0.01 0.4	黄 黄 赤 黄 赤 緑 緑 緑 緑 緑 赤 黄 緑 緑 緑 緑 緑 赤 黄 緑 緑 緑 緑 黄	乳 麦 豆 乳 鶏 鶏 豚 鶏
18 (木)	むぎごはん こめ (ならけんさん) むぎ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(206g) キムチラーメン ちゅうかめん とりにく たまねぎ チンゲンサイ にんじん キムチ キムチのもと ちゅうかスープのもと こいくちしようゆ みりん こめあぶら ぶたにくとやさいのしょうがいため ぶたにく たまねぎ キャベツ にんじん にら おろししょうが さとう こいくちしようゆ りょうりしゅ でんぶん こめあぶら さつまいもチップス さつまいもチップス(こぶくろ6g)	70 7 1本 32 16 24 12 8 6.4 3.6 1.2 1.12 0.4 0.4 28 24 20 8 4 0.32 1.28 2.8 0.4 0.56 0.4 1袋	黄 黄 赤 黄 赤 緑 緑 緑 緑 緑 黄 黄 赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄 緑 緑 緑 黄 黄	乳 麦 鶏 麦 鶏 麦 鮭 豆り 豆り 麦 鶏 豚 麦 豆 鶏 麦 豆
しょ く い く の ひ				

か
8日の「つくねと水菜の
はりはり汁」で登場します



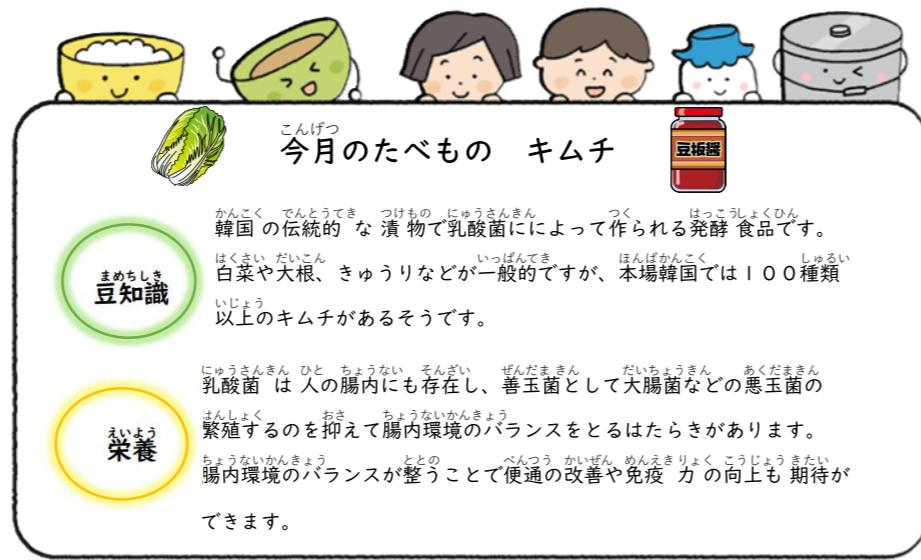
しょくもつせんい　おお　ふく　えいようか　たか　やさい　みずな
食物纖維が多く含む、栄養価の高い野菜です。「はりはり」は、水菜を
たべるときの音が名前の由来とされています。

<アーレンの表記について>					
卵:卵	く:くるみ	キ:キウイフルーツ	鶏:鶏肉		
乳:乳	アーモンド	牛:牛肉	バナナ		
麦:小麦	鮑:あわび	ゴ:ごま	豚:豚肉		
蕎:そば	いか:いか	鮭:さけ	マツタケ:まつたけ		
ビ:落花生	ら:いくら	鮒:さば	モモ:もも		
ヒ:えび	オレンジ	ゼラチン	芋:やまいも		
蟹:かに	カシューナッツ	豆:大豆	りんご		

- 表示義務のある8品目及び表示推奨の20品目について掲載しています。

コンタミネーションについては記載していません。

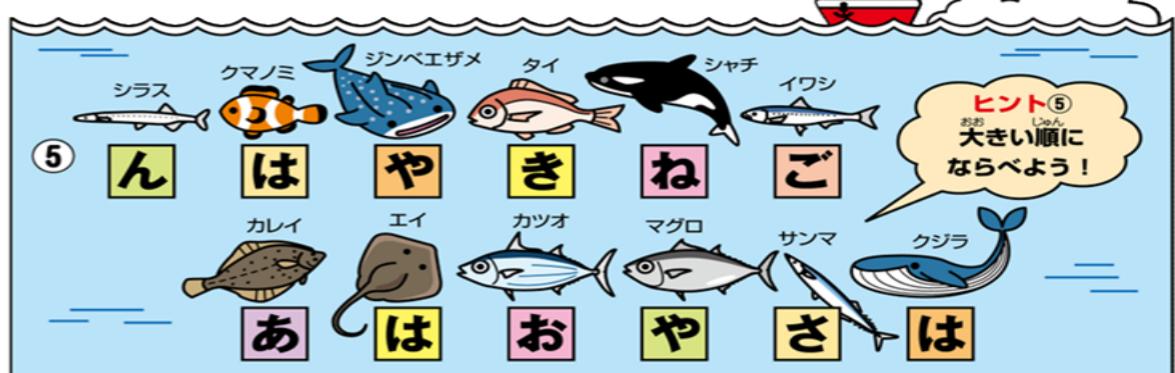
行事等により、給食を提供しない日もあります。学校からの案内をご確認ください。



610 kcal
15.0 %
29.1 %
334 mg
3.4 mg
86 mg
254 µgRE
0.57 mg
0.48 mg
29 mg
4.7 g

ならびかえクイズ

ことば
言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や12月の
たもののかんけいことばを正しいしょみがんがく食べ物に関係する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。



ねんまつねんし ぎょうじしょく
年末年始の行事食には、
しんねん ねがい
新年への願いがこめられています。