



令和5年度 12月予定献立表



★今月の給食：寒さに負けない食事について知ろう★

12月の給食回数：15回（5・6年生：14回）

船橋市立市場小学校

日	牛乳	主食	おかず	エネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】	体をつくる食品 【たんぱく質・無機質】	体の調子を整える食品 【ビタミン・無機質】	一口メモ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	牛乳	★世界の旅給食・インド②★ ナン	バターチキンカレー 小松菜のソテー つぶつぶみかんゼリー	ナン、油、片栗粉 砂糖、薄力粉	牛乳、鶏肉、チーズ ベーコン、アガー	にんにく、生姜、玉葱、トマト 小松菜、もやし、コーン、みかん みかんジュース	日本でも人気の高い バターチキンカレー は、北インドを代表 するカレーです。	600 kcal 27.8 g 21.2 g 2.3 g
4月	牛乳	中華丼	わかめスープ のり塩ポテト&ピーズ パイナップル	米、油、片栗粉 白ごま、じゃが芋	牛乳、豚肉、いか、えび うずらの卵、わかめ、豆腐 炒り大豆、青のり	玉葱、にんじん、白菜、干椎茸 筍、青梗菜、葱、小松菜 パイナップル	抵抗力アップのたんぱく 質、感染症予防のビタミン C、免疫カアップのビタミン Aが豊富な献立です。	605 kcal 27.0 g 19.2 g 1.8 g
5火	牛乳	★船橋の旬の食材を 食べて知る白★ ごはん	コノシロバーグ おかか和え 豚肉と大根の旨煮 りんご	米、油、砂糖、白ごま 板こんにゃく	牛乳、コノシロ、豚肉 豆腐、さつま揚げ、昆布	玉葱、にんじん、小松菜 もやし、白菜、大根 干椎茸、りんご	船橋産のコノシロと 大根、さつま揚げを 使用します。	596 kcal 28.3 g 18.2 g 1.7 g
6水	牛乳	パングラタン	スパゲッティソテー ジュリエヌスープ ピーチゼリー	パン、油、薄力粉 バター、スパゲッティ、砂糖	牛乳、鶏肉、無調整豆乳 低脂肪乳、チーズ、ベーコン ウインナー、豚肉、アガー	マッシュルーム、玉葱、にんじん パセリ、青ピーマン、にんにく コーン、キャベツ、小松菜 ネクタージュース、黄桃	パングラタンのパン は、非常食のロング キープブレッドを使 います。	661 kcal 25.7 g 24.6 g 2.6 g
7木	牛乳	★二十四節気・大雪★ もち玄米ごはん	鮭のジンジャー焼き 納豆和え 粕汁 オレンジ	米、もち玄米、砂糖 片栗粉、白ごま、里芋、油	牛乳、鮭、納豆、糸削り 豚肉、油揚げ、みそ	生姜、にんじん、小松菜 キャベツ、ごぼう、大根、葱 オレンジ	【6年生校外学習】 この日は「大雪」。寒さが自覚に 増し、平野でも降雪がある時節。 からだを温める献立です。	579 kcal 27.6 g 16.4 g 1.9 g
8金	牛乳	ごはん	レバーとじゃが芋の揚げ煮 磯香和え かきたま汁 花みかん	米、じゃが芋、片栗粉 油、砂糖、白ごま	牛乳、豚レバー、みそ 豆腐、たまご、焼き海苔	生姜、干椎茸、にんじん、葱 小松菜、もやし、みかん	【6年生校外学習・飲食会】 レバーに含まれる鉄は、ビ タミンCと併せて摂ると効 果が高まります。	613 kcal 25.7 g 17.6 g 1.8 g
11月	牛乳	キムチごはん	いかの七味焼き 大根のナムル ワンタンスープ 桃とパインのヨーグルト和え	米、ごま油、砂糖、油 白ごま、ワンタンの皮 グラニュー糖	牛乳、豚肉、いか、わかめ ハム、ヨーグルト	生姜、白菜、キムチ、葱 にんじん、もやし、小松菜、大根 干椎茸、筍、パイナップル、黄桃	いかは、「鹿の子切り」と 言って細かく切れ目を入 れているので、柔らかく食 べやすいです。	604 kcal 30.2 g 17.3 g 2.1 g
12火	牛乳	ごはん	ししやものレモンソース おひたし 筑前煮	米、片栗粉、油、砂糖 ごま油、板こんにゃく、里芋	牛乳、ししやも、油揚げ 鶏肉、さつま揚げ	レモン果汁、小松菜、にんじん もやし、筍、ごぼう、干椎茸 れんこん、グリーンピース	筑前煮は、ごぼう、 れんこん、にんじん などの根菜を沢山 使って作ります。	605 kcal 25.4 g 18.9 g 2.0 g
13水	牛乳	きなこ揚げパン	チリ・コン・カン ごまドレッシングサラダ オレンジ	コッペパン、油、砂糖 じゃが芋、白ごま	牛乳、きな粉、いんげん豆 豚肉、大豆ミート、ベーコン	にんにく、生姜、玉葱、にんじん トマト、グリーンピース、小松菜 もやし、きゅうり、キャベツ レタス、オレンジ	今年度初めての揚げ パンです。きなこを たっぷりまぶしま す。	607 kcal 25.2 g 19.4 g 1.8 g
14木	牛乳	★日本の旅給食・北海道②★ ごはん (北海道産ゆめぴりか)	根菜のスープカレー コーンサラダ いももち	米、オリーブオイル、油 じゃが芋、ごま油、砂糖、白ごま バター、片栗粉、薄力粉	牛乳、豚肉、わかめ、ハム 低脂肪乳、チーズ	にんにく、ごぼう、にんじん 大根、しめじ、玉葱、セロリ りんご、プルーン、生姜、トマト レタス、小松菜、枝豆、コーン	スープカレーは、北 海道札幌発祥の、さ らさらとしたスープ 状のカレーです。	606 kcal 23.7 g 18.6 g 1.9 g
15金	牛乳	ごはん	ホックフライ ツナ和え 八宝みそ汁 花みかん	米、薄力粉、パン粉、油 白ごま、砂糖、じゃが芋	牛乳、ホッケ、ツナ 生揚げ、わかめ、みそ	小松菜、もやし、にんじん 大根、しめじ、ごぼう、みかん	ホッケは干物を食 べることが多い ですが、この日は切り身 をフライにします。	605 kcal 28.3 g 17.4 g 1.8 g
18月	牛乳	麦ごはん	四川豆腐 キャベツの華風和え さつま芋のごま団子	米、麦、油、砂糖、片栗粉 ごま油、白ごま、さつま芋 バター、薄力粉、黒ごま	牛乳、豆腐、豚肉 みそ、低脂肪乳	にんにく、生姜、干椎茸 筍、にんじん、葱、青梗菜 みそ、白菜、キャベツ、小松菜	蒸してつぶしたさつ ま芋を丸め、白ごま と黒ごまをまぶし て、油で揚げます。	631 kcal 25.1 g 21.8 g 1.7 g
19火	牛乳	青大豆のおこわ	茶碗蒸し 金平ごぼう炒め じゃが芋と油揚げのみそ汁 紅まどんな	米、もち米、白ごま 板こんにゃく、油、じゃが芋	牛乳、青大豆、わかめ、たまご 鶏肉、なると、油揚げ、みそ	椎茸、糸三つ葉、ごぼう れんこん、にんじん、青ピーマン 玉葱、小松菜、紅まどんな	紅まどんなは、薄くて柔 かい皮と薄皮で、果肉はゼ リーのように滑らかで果汁 たっぷりです。	601 kcal 26.4 g 17.5 g 2.1 g
20水	牛乳	★冬至献立★ ごはん	鱈の柚子ねぎ胡椒かけ かぼちゃ大学芋 豚汁 花みかん	米、片栗粉、油、砂糖、水あめ 黒ごま、板こんにゃく、里芋	牛乳、鱈、豚肉、豆腐 油揚げ、みそ	生姜、にんにく、柚子、葱 南瓜、ごぼう、にんじん、大根 しめじ、小松菜、みかん	今年は12月22日が冬至で す。「ん」の付く食べ物を たべると運氣が上がると言 われています。	718 kcal 27.5 g 23.5 g 1.5 g
21木	牛乳	★クリスマス献立★ 黒糖コッペパン	クリスマスチキン フロッキーサラダ 野菜スープ 米粉と豆乳のブラウニー	黒糖コッペパン、片栗粉、油 砂糖、米粉、バター チョコレート、粉糖	牛乳、鶏肉、ベーコン レンズ豆、調整豆乳	生姜、レモン果汁、にんにく フロッキー、きゅうり、レタス 玉葱、にんじん、コーン、 マッシュルーム、キャベツ、小松菜	2023年最後の給食は、給 食室手作りのフライドチ キンとブラウニーです。	677 kcal 24.9 g 24.9 g 2.2 g

*都合により、食材料を変更する場合がありますので、予めご了承ください。

*献立表に記載された栄養価は4年生を基準とし、規定量1食分を残さず食べたときの値です。（脂質は摂取エネルギーの20～30%を目安）

***給食当番の白衣は、12月21日(木)に持ち帰り、1月9日(火)に持ってきてください。**

12月平均	621 kcal 26.6 g 19.8 g 1.9 g
-------	---------------------------------------