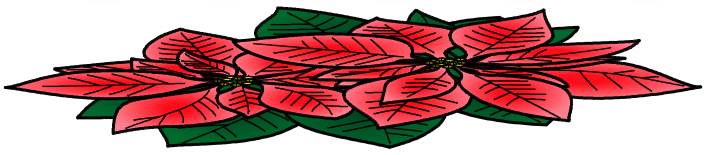
きゅうしょくのこんだて12月



船橋市立七林小学校

もくひょう：楽しい食事の場をつくろう。

日	曜日	主食	牛乳	おかず	体をつくる食品	エネルギーになる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	行事など
1	金	黒みつきなこトースト	○	ポトフ じゃこサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ちりめんじゃこ ハム ウィンナー レンズまめ わかめ	しょくパン さとう マーガリン くろみつ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー キャベツ レタス きゅうり こまつな オレンジ	621kcal 28.0g 25.4g 2.1g	
4	月	ねぎ塩豚丼 (麦ご飯)	○	生揚と白菜のみそ汁 スィートポテト	ぎゅうにゅう あずき ぶたにく とりにく なまあげ みそ	こめ むぎ ごまあぶら さつまいも さとう	はくさい こまつな にんじん ねぎ えのき もやし レモン	642kcal 27.5g 19.5g 2.0g	ラッキー人参
5	火	ご飯	○	レバーの大和あえ 根菜ごま汁 小松菜の煮びたし 豆乳ゼリーブルーベリーソース	ぎゅうにゅう レバー ぶたにく みそ わかめ とうふ かつおぶし とうにゅう	こめ むぎ さつまいも でんぷん あぶら ごま さとう	にんじん だいこん ねぎ えのき こまつな はくさい ブルーベリーソース	628kcal 25.6g 21.3g 2.1g	
6	水	麦ご飯	○	鶏肉と根菜のカレー 大豆と小松菜のサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず とりにく レンズまめ チーズ ベーコン ハム ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう バター こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ れんこん えだまめ りんご きゅうり キャベツ こまつな	641kcal 26.5g 21.8g 1.5g	
7	木	ご飯	○	鱈の香味揚げ 生揚のそぼろ煮 ごまみそあえ オレンジ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく なまあげ みそ	こめ ごま じゃがいも あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん こまつな きゅうり もやし オレンジ	625kcal 24.9g 21.1g 1.4g	４年生 校外学習
8	金	ビビンバ(ごま)	○	さつまいもと大豆のかりんとう 豆腐と春雨のスープ りんご	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく あぶらあげ とうふ	こめ ごま さつまいも ごまあぶら はるさめ あぶら さとう でんぷん	ぜんまい にんじん ねぎ こまつな はくさい きくらげ もやし りんご	632kcal 24.1g 23.2g 1.8g	
11	月	枝豆麦ご飯	○	なすポテトトマトチーズ焼き 野菜と豆腐のみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ ベーコン チーズ だいず	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ	えだまめ たまねぎ トマト ピーマン とうもろこし にんじん さやいんげん なす かぼちゃ えのき ねぎ みかん	629kcal 26.1g 22.6g 1.9g	ラッキー人参
12	火	チョコパン	○	大豆のチリ・コン・カン ツナと大根のサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン ツナ	コッペパン あぶら じゃがいも さとう チョコレート	たまねぎ にんじん トマト こまつな きゅうり だいこん ピーマン オレンジ	622kcal 25.0g 24.6g 1.4g	
13	水	いかとしめじのチャーハン	○	カリカリがんも トックスープ りんご	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ひじき いか だいず ぶたにく	こめ あぶら こめこ トック さとう コーンフレーク	とうもろこし グリンピース ねぎ たまねぎ にんじん はくさい えのき しめじ こまつな りんご	623kcal 26.0g 21.7g 1.4g	
14	木	ご飯	○	鯖のみそ焼き 大豆とあげボールの煮物 のりずあえ ミニトマト	ぎゅうにゅう だいず さば あげボール ぶたにく みそ のり	こめ さとう あぶら ごまあぶら	ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん とうもろこし こまつな もやし ミニトマト	629kcal 26.7g 25.4g 2.0g	
15	金	カレー風味ライス	○	フライドチキン ひじきのごまサラダ 野菜スープ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ひじき とりにく ベーコン	こめ あぶら でんぷん さとう ごま	きゅうり にんじん セロリ とうもろこし たまねぎ えのき はくさい こまつな オレンジジュース	634kcal 27.5g 27.7g 2.0g	クリスマス献立
18	月	ご飯	○	生揚のみそだれかけ 豚肉と大根の煮物 ごまこんぶあえ りんご	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく なまあげ みそ	こめ ごま ごまあぶら でんぷん さとう あぶら	だいこん にんじん ねぎ さやいんげん しいたけ キャベツ きゅうり りんご	626kcal 24.2g 24.8g 1.9g	ラッキー人参
19	火	セルフおにぎり (わかめご飯)	○	いももち磯辺揚げふう しらすおかかあえ かきたま汁 みかん	ぎゅうにゅう たまご とりにく かつおぶし あおのり わかめ しらす だいず とうふ	こめ あぶら でんぷん じゃがいも さとう	えだまめ はくさい ねぎ にんじん こまつな もやし えのき みかん	630kcal 25.2g 20.1g 2.0g	５年生 校外学習
20	水	カレー麻婆丼 (麦ご飯)	○	中華あえ 豆乳寒天ポンチ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とうにゅう ハム くらげ だいず	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら さとう バター	たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム にら もやし みかん なつみかん りんご	634kcal 24.7g 20.1g 2.0g	
21	木	ベーコンとかぶのパスタ	○	しいらのアップルマリネ カラフルサラダ かぼちゃのマフィン	ぎゅうにゅう しいら ていしぼうにゅう ベーコン	スパゲティ さとう でんぷん ホットケーキミックス あぶら かぼちゃのたね	たまねぎ しめじ にんじん りんご こまつな きゅうり レタス かぼちゃ かぶ とうもろこし パプリカ	628kcal 26.3g 25.6g 2.0g	冬至献立 給食終了

○ 牛乳は毎日つきます。
○ 食材の関係で献立内容が変わることがあります。御了承ください。

今月の船橋産旬の食材　ブロッコリー

野菜の中で数少ない花(つぼみ)を食べる野菜です。
ブロッコリーには、ビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素がバランスよく含まれています。

冬至とは、１年でいちばん夜が長い日のことです。
冬至の日にかぼちゃを食べてゆず湯に入ると健康に過ごせると考えられていました。
かぼちゃにはカロテンが豊富に含まれ、のどの粘膜を守り、病気を予防します。
給食では、かぼちゃのマフィンを作ります。今年の冬至は２２日(金)です。

作ってみよう！　のり酢あえ

（４人分）

こまつな	1/2束	(100ｇ)	酢	大さじ2	(30ｇ)
もやし	1/2袋	(150ｇ)	砂糖	大さじ1/2	(4ｇ)
コーン缶	1/2缶	(100ｇ)	しょう油	大さじ1	(18ｇ)
刻みのり	1枚分	(２g)	サラダ油	大さじ1	(12ｇ)

①こまつな、もやしはゆでてしょうゆをふって水分を切る。
②調味料を合わせておき、野菜と刻みのりを和える。

船橋三番瀬ののりは、磯の香りが強くて甘みと味わいが深く、食感が良いのが特徴です。のりを少しあぶりちぎってあえると、のりの香りや味わいをさらに楽しむことができます。

保護者の皆様へ

１２月は２１日(木)で給食が終了します。
最後の当番に当たられたご家庭は、白衣・帽子の洗濯、補修、アイロンがけをお願いします。