12月 予定献立表

今月の目標： 寒さに負けない食事について知ろう。

今月の船橋産の旬の食材

ねぎ＆お米

令和7年度

船橋市立行田東小学校

実施日		献立名		牛乳	主な材料とその働き							栄養量(4年生量)			
					血・肉・骨になるもの		体の調子をととのえるもの			熱や力になるもの					
日	曜	主食	おかず		(あかのたべもの)		(みどりのたべもの)			(きいろのたべもの)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分相当量(g)
1	月	玄米入りごはん	レバーと野菜のごまだれ揚げ しらす和え ほうとう風味噌汁	○	ぶたレバー しらす とりにく あぶらあげ	みそ	れんこん ごぼう しょうが にんじん	さやいんげん こまつな もやし	かぼちゃ しいたけ ねぎ	こめ もちげんまい じゃがいも でんぷん	あぶら さとう ごま ワンタン	644	25.4	21.0	1.8
2	火	◇◆◇ 2-1 リクエスト「しょうゆラーメン」 ＆ 読書週間『ぐりとぐらとすみれちゃん』から「かぼちゃの米粉蒸しパン」 ◇◆◇													
		しょうゆラーメン	ホイコーロー かぼちゃの米粉蒸しパン	○	とりにく なると ぶたにく	だいず みそ とうにゅう	しなちく にんにく しょうが	ねぎ はくさい にんじん こまつな	キャベツ たけのこ かぼちゃ	ゆでちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう	じゃがいも でんぷん こめこ	622	29.7	18.0	2.1
3	水	ポークカレーライス	かぶのサラダ バナナ	○	ぶたにく レンズまめ チーズ	ハム	たまねぎ しょうが にんにく バナナ	にんじん トマトかん りんご グリンピース	かぶ きゅうり レタス こまつな	こめ あぶら じゃがいも	さとう こむぎこ バター	626	21.3	20.8	1.9
4	木	キムチチャーハン	人参揚げぎょうざ トックスープ	○	ぶたにく とりにく だいず	わかめ	ねぎ にんじん ほししいたけ	はくさい こまつな にら	にんにく しょうが はくさいキムチづけ	こめ あぶら ぎょうざのかわ	でんぷん ごまあぶら トック	636	24.5	20.2	2.1
5	金	◇◆◇学校司書：対間千佳子先生のご両親の出身地長野県の郷土料理 「さつまいものおやき」 ◇◆◇													
		ごはん	魚のさらさ揚げ 納豆和え せんべい汁 さつまいものおやき	○	まあじ なっとう かつおぶし	とりにく ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ほうれんそう	キャベツ はくさい ごぼう しめじ	ほししいたけ ねぎ こまつな かぼちゃ	こめ でんぷん あぶら	なんぶせんべい さつまいも さとう バター	667	30.3	17.9	1.9
8	月	ガーリックライス	チリコンカン フルーツパンチ	○	しろいんげん ぶたにく	ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	マッシュルーム さやいんげん トマトかん おうとうかん	みかんかん パイナ りんご レモンかじゅう	こめ オリーブあぶら あぶら	じゃがいも さとう	651	21.0	15.1	1.7
9	火	ごはん	魚の香り揚げ きりたんぽ汁 ヤクルトピーチ味	○	メルルーサ とりにく	ヤクルト	にんじん レタス きゅうり	ごぼう だいこん ほしいたけ	ねぎ こまつな ゼリ	こめ でんぷん あぶら さとう	ごま こんにゃく きりたんぽ	647	24.2	16.5	1.9
10	水	◇◆◇ 2-2 リクエスト給食 「二色揚げパン」 ◇◆◇													
		二色揚げパン	いかのピリ辛焼き スパゲティサラダ 野菜スープ 花みかん	○	さなこ いか ハム	わかめ しろいんげん	にんじん キャベツ レタス	きゅうり たまねぎ レモンかじゅう エリンギ	ごまつな コーン みかん	コッペパン あぶら さとう	スパゲティ じゃがいも ごま	621	30.4	20.1	2.3
11	木	ごはん	ハンバーグ フライドポテト 鶏肉と大豆の米粉シチュー	○	ぶたにく とうふ おから	とうにゅう とりにく だいず	たまねぎ にんじん かぶ	しめじ	ごまつな	こめ こめこパンコ あぶら	さとう じゃがいも こめこ	640	25.8	21.3	1.8
12	金	玄米入りごはん	エビと豆腐のチリソース 茎わかめのサラダ さつま芋とりんごの重ね煮	○	えび とうふ	ツナ くきわかめ	れんこん ねぎ しょうが	にんにく たまねぎ にんじん こまつな	きゅうり もやし りんご	こめ もちげんまい でんぷん あぶら	さとう ごま さつまいも バター	643	22.3	20.9	1.8
15	月	さつま芋ごはん	おでん 鶏肉の照り焼き もやしとコーンのごまあえ	○	こんぶ さつまあげ やきちくわ	いわしボール なまあげ とりにく	だいこん にんじん しょうが	もやし こまつな	コーン	こめ さつまいも ごま	こんにゃく さといも さとう	653	29.6	21.6	1.9
16	火	わかめごはん	白身魚と野菜の揚げ煮 なめこ汁 にんじんプラマンジェ	○	わかめ だいず まだら とりにく	あぶらあげ みそ きゅうにゅう かんてん ぶたゼラチン	れんこん かぼちゃ ごぼう	しょうが にんじん さやいんげん えのき	なめこ だいこん こまつな ねぎ	こめ もちげんまい あぶら	でんぷん さとう ごま こんにゃく	626	24.4	19.0	1.8
17	水	◇◆◇ 「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今月は『ねぎ』です。「チャーシューとねぎの卵焼き」 ◇◆◇													
		昆布ごはん	チャーシューとねぎの卵焼き 生揚げのそぼろ煮	○	とりにく あぶらあげ こんぶ たまご	とうふ おから やきぶた あつあげどうふ ぶたにく	にんじん グリンピース	ねぎ たまねぎ	ほししいたけ こまつな	こめ あぶら ごま	さとう じゃがいも	625	27.9	21.0	1.9
18	木	玄米入りごはん	生揚げのｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め 大豆と野菜のカリカリ揚げ りんご	○	なまあげ ぶたにく いか	おきえび だいず	しょうが きくらげ たけのこ ごぼう	たまねぎ にんじん はくさい りんご	エリンギ こまつな にら れんこん	こめ もちげんまい あぶら	さとう でんぷん じゃがいも	621	27.3	20.7	1.4
19	金	◇◆◇ 冬至献立 「ゆず香和え」 ＆ 「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今月は『米』です。◇◆◇													
		ごはん	さばのみそ煮 ゆず香和え みぞれ汁 バナナ	○	さば みそ わかめ	とりにく なまあげ	はくさい きゅうり にんじん	ゆず しょうが だいこん	なめこ ねぎ みぞれ バナナ	こめ さとう	あぶら	625	27.9	20.5	1.9
22	月	クリスマス ＆ 12月生まれのお誕生日給食 ＆ 50周年記念式典													
		ハチミツパン	ローストチキン サワーサラダ 米粉マカロニのトマトスープ デコレーションプリン	○	とりにく しろいんげん チーズ	ぎゅうにゅう ホイップクリーム	キャベツ にんじん きゅうり	トマトかん たまねぎ にんにく	ほうれんそう こまつな いちご	ハチミツパン さとう	こめこマカロニ ﾁｮｺﾚｰﾄ	629	28.7	25.1	1.8

☆ 材料の都合により 献立を 変更することがあります。

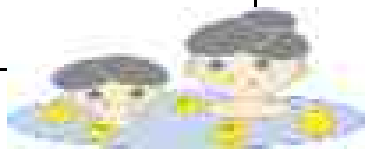
12月22日は冬至

冬至とは、一年の中で最も太陽がでている時間が短い日のことです。毎年日にちは変わりますが、今年は22日です。

冬至の風習としてゆずを湯舟に浮かべたゆず湯に入る習慣があります。

ゆずはビタミンCが豊富に含まれており、免疫機能（細菌やウィルスなどの異物から体を守る体の仕組み）の強化や風邪などの病気から身体を守ります。

給食は19日にゆずを使った献立にしました。しっかり食べて風邪に負けない体をつくりましょう！



お知らせとお願い

12月の給食は、22日（月）で終了です。
ご協力ありがとうございました。
1月は7日（水）より給食開始です。

白衣・帽子は洗濯をして、ほころび（ボタン付け・ひもが切れていたら取り換える等）を繕っておいていただきますようお願いします。