



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6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)			
			ちくはく血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	からだをきよくするもの (みどりのたべもの)	からだをあたためるもの (まぶさになるもの)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(9)	脂質(9)	塩分相当量(9)
2月	主食 ごはん	○	小麦 とうもろこし 大豆	大豆 とうもろこし 小麦	大豆 とうもろこし 小麦	638	26.2	19.5	2.0
3日 火	おかず いわしの蒲焼き 白菜の納豆あえ 豆腐と野菜のみそ汁 パナナ	○	いわし 豆腐 白菜	納豆 白菜 豆腐	納豆 白菜 豆腐	626	25.7	20.1	1.8
4日 水	◆◆◆「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今月は「ねぎ」です。◆◆◆ 主食 昆布ごはん	○	小麦 とうもろこし 大豆	大豆 とうもろこし 小麦	大豆 とうもろこし 小麦	626	28	21.0	2.0
5日 木	おかず ポークカレーライス (ごはん)	○	小麦 とうもろこし 大豆	大豆 とうもろこし 小麦	大豆 とうもろこし 小麦	622	21.2	20.5	2.0
6日 金	おかず キムチチャーハン	○	小麦 とうもろこし 大豆	大豆 とうもろこし 小麦	大豆 とうもろこし 小麦	636	24.5	20.2	2.0
9日 月	◆◆◆ 2-1 リクエスト給食 ~フルーツパンチ~ ◆◆◆ おかず ガーリックライス	○	小麦 とうもろこし 大豆	大豆 とうもろこし 小麦	大豆 とうもろこし 小麦	653	21.2	15.1	1.7
10日 火	おかず わかめごはん	○	小麦 とうもろこし 大豆	大豆 とうもろこし 小麦	大豆 とうもろこし 小麦	655	25.3	20.6	1.9
11日 水	◆◆◆ 2-2 リクエスト給食 ~揚げパン~ ◆◆◆ おかず 揚げパン	○	小麦 とうもろこし 大豆	大豆 とうもろこし 小麦	大豆 とうもろこし 小麦	620	25.7	26.3	2.0
12日 木	おかず ごはん	○	小麦 とうもろこし 大豆	大豆 とうもろこし 小麦	大豆 とうもろこし 小麦	640	25.8	21.3	1.7
13日 金	おかず ごはん	○	小麦 とうもろこし 大豆	大豆 とうもろこし 小麦	大豆 とうもろこし 小麦	682	22.5	21.7	1.8
16日 月	おかず ソフト麺ミートソース	○	小麦 とうもろこし 大豆	大豆 とうもろこし 小麦	大豆 とうもろこし 小麦	625	25.9	26.2	1.8
17日 火	おかず さつま芋ごはん	○	小麦 とうもろこし 大豆	大豆 とうもろこし 小麦	大豆 とうもろこし 小麦	643	31.1	19.2	2.0
18日 水	◆◆◆「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今月は「お米」です。◆◆◆ おかず ごはん (船橋産コシヒカリ)	○	小麦 とうもろこし 大豆	大豆 とうもろこし 小麦	大豆 とうもろこし 小麦	619	27.2	20.6	1.4
19日 木	◆◆◆ 冬至献立 ◆◆◆ おかず ごはん	○	小麦 とうもろこし 大豆	大豆 とうもろこし 小麦	大豆 とうもろこし 小麦	619	24.8	21.9	1.7
20日 金	◆◆◆ クリスマス & 12月生まれのお誕生日給食 ◆◆◆ おかず コッペパン	○	小麦 とうもろこし 大豆	大豆 とうもろこし 小麦	大豆 とうもろこし 小麦	651	29.7	25.8	2.0

☆ 材料の都合により献立を変更することがあります。

○13日(金)は5年生は校外学習のため、給食はありません。



12月21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、今年はずっと21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(細菌やウイ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を防ぐ効果があります。
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、20日(金)で終了です。ご協力ありがとうございました。1月は8日(水)より給食開始です。
白衣・帽子は洗濯をして、ほころびを繕っておいにいただきますようお願いいたします。

