



12月予定献立表



12月の目標：寒さに負けない食事について知ろう

船橋市立法典西小学校

日	主食	牛乳	主菜・副菜 汁物・デザート	一言メモ 献立のテーマや食材についてお知らせします。	熱や力の元になる	血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	きなこ揚げパン	○	コーンサラダ ねぎたっぷりワントンスープ バナナ	船橋の旬 ねぎ	パン、あぶら、さとう、 ワントンのかわ	ぎゅうにゅう、きなこ、 わかめ、ハム、ぶたにく、 レンズまめ	こまつな、きゅうり、 とうもろこし、ねぎ、にんじん、 しいたけ、もやし、バナナ	600 kcal 24.5 g 21.4 g 1.9 g
2火	ご飯	○	わかさぎ いそべあ 公魚の磯辺揚げ 肉じゃが ツナ和え オレンジ	今日の魚 わかさぎ 公魚	こめ、さとう、あぶら、 こむぎこ、じゃがいも、 しらたき	ぎゅうにゅう、わかさぎ、 あおりの、ぶたにく、 ツナ	にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、こまつな、 きゅうり、えのきたけ、オレンジ	608 kcal 24.2 g 18.2 g 1.6 g
3水	愛媛県の料理 11「おいしいけん、たべてみとん (愛媛の方言でおいしいからたべてみて)」	○	せんざんき いもたき ゆずかあ 柚子香和え みかん	愛媛県の料理	こめ、さとう、あぶら、 でんぶん、こめこ、 さといも、こんにやく、 ごま	ぎゅうにゅう、とり、 さつまあげ	にんじん、だいこん、ごぼう、 ぶなしめじ、さやいんげん、 はくさい、こまつな、きゅうり、 ゆず、みかん	626 kcal 23.1 g 21.9 g 1.9 g
4木	ご飯	○	まーぼーどうふ 麻婆豆腐 はるさめ、やさい 春雨と野菜のナムル ココア大豆	体が暖まる まーぼーどうふ 麻婆豆腐	こめ、さとう、あぶら、 でんぶん、はるさめ、 ごま	ぎゅうにゅう、とうふ、 レンズまめ、とり、 みそ、ハム、くわがめ、 だいず	しいたけ、たけのこ、はくさい、 にんじん、ねぎ、にら、こまつな、 もやし	658 kcal 32.1 g 21.4 g 1.8 g
5金	ご飯	○	えどまえぼら こうみあ 江戸前鯛の香味揚げ いそかあ とんじる 磯香和え 豚汁 オレンジ	江戸前鯛	こめ、さとう、あぶら、 でんぶん、こめこ、 こんにやく、さといも	ぎゅうにゅう、ぼら、のり、 ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ	こまつな、もやし、ごぼう、 にんじん、だいこん、ねぎ、 オレンジ	585 kcal 28.7 g 17.4 g 1.9 g
8月	ご飯	○	カリカリがんも とさあ ことじる おす汁 オレンジ	12月8日 ことじり 事始め	こめ、さとう、あぶら、 ながいも、でんぶん、 コーンフレーク、 こんにやく、さといも、 ごま	ぎゅうにゅう、とうふ、 ひじき、ツナ、かつおぶし、 あずき、みそ	えだまめ、きゅうり、はくさい、 にんじん、だいこん、ごぼう、 ねぎ、オレンジ	592 kcal 19.7 g 22.5 g 1.9 g
9火	ポークカレーライス	○	ツナコーンサラダ かき 柿	今日の柿は	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 チーズ、ツナ	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、グリーンピース、 きゅうり、こまつな、レタス、 とうもろこし、レモン、かき	638 kcal 22.2 g 22.1 g 1.9 g
10水	ご飯	○	かんとうふう しらたまどうふに 関東風白玉雑煮 鯖の塩焼き ごまみそ和え りんご	関東風雑煮	こめ、さとう、あぶら、 しらたまもち、ごま	ぎゅうにゅう、とり、 かまぼこ、さば、わかめ、 いか、みそ	こまつな、にんじん、だいこん、 しいたけ、はくさい、きゅうり、 ほうれんそう、りんご	679 kcal 26.5 g 29.3 g 1.9 g
11木	鑑賞教室 フラメンコに合わせて スペイン料理 パエリア	○	スペイン風オムレツ ソバ・デ・アホ (スペインのコンニャク) オレンジ	スペインの料理	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも、クルトン	ぎゅうにゅう、えび、 いか、たまご、ベーコン、 とうにゅう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 こまつな、トマト、 マッシュルーム、パセリ、 オレンジ	600 kcal 26.1 g 21.2 g 1.9 g
12金	ご飯	○	しせんあつあ 四川厚揚げ だいこん、わかめ 大根と若布のナムル 紅まどんな	べに 紅まどんな	こめ、さとう、あぶら、 でんぶん、ごま	ぎゅうにゅう、なまあげ、 ぶたにく、みそ、わかめ	ぶなしめじ、しいたけ、 たけのこ、にんじん、ねぎ、 こまつな、はくさい、もやし、 だいこん、みかん	605 kcal 27.9 g 22.4 g 1.7 g
15月	ご飯	○	かんさいふう しらたまどうふに 関西風白玉雑煮 鯖の照焼き こまつな あぶら 小松菜と油揚げのなます みかん	関西風白玉雑煮	こめ、さとう、あぶら、 さといも	ぎゅうにゅう、みそ、ぶり、 あぶらあげ	みつば、にんじん、だいこん、 こまつな、みかん	627 kcal 25.8 g 21.1 g 1.9 g
16火	黒コッペパン	○	ブロッコリーのグラタン ミネストローネ バナナ	船橋の旬 ブロッコリー	パン、さとう、あぶら、 こむぎこ、バター、パンこ、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、ベーコン、 とうにゅう、チーズ、 ぶたにく、レンズまめ、 きんとときまめ	ブロッコリー、たまねぎ、 マッシュルーム、とうもろこし、 にんじん、キャベツ、トマト、 パセリ、バナナ	629 kcal 23.2 g 23.3 g 1.9 g
17水	ご飯	○	どり のりずあ のし鶏 海苔酢和え けんちん汁 りんご	今年も残り2週間 とり 年取りの料理	こめ、さとう、あぶら、 パンこ、ごま、 こんにやく、さといも	ぎゅうにゅう、とり、 とうふ、みそ、のり、とうふ	ねぎ、こまつな、もやし、 はくさい、しいたけ、ごぼう、 にんじん、だいこん、りんご	628 kcal 28.6 g 19.0 g 1.9 g
18木	菜飯	○	レバーとポテトの柚子ソースかけ おかか和え かぼちゃのみそ汁 みかん	冬至献立	こめ、さとう、あぶら、 ごま、こめこ、でんぶん、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、レバー、 かつおぶし、なまあげ、 みそ	こまつな、ゆず、きゅうり、 にんじん、もやし、はくさい、 かぼちゃ、だいこん、ねぎ、 みかん	648 kcal 26.1 g 21.8 g 1.7 g
19金	ご飯	○	いかにアップルマリネ 中華サラダ もずくスープ オレンジ	カミカミメニュー	こめ、さとう、あぶら、 でんぶん、こめこ、ごま	ぎゅうにゅう、いか、 ハム、もずく、とり、 ごま	りんご、たまねぎ、レモン、 きゅうり、レタス、キャベツ、 にんじん、ねぎ、えのきたけ、 はくさい、こまつな、オレンジ	581 kcal 24.2 g 18.8 g 2.0 g
22月	ガーリックライス	○	てばもと 手羽元のローストチキン ジュリエンスープ デコレーションココアプリン	ローストチキン と クリスマス	こめ、さとう、あぶら、 マーメイド、 オレンジビュレ	ぎゅうにゅう、ベーコン、 とり、ぶたにく、 とうにゅう、 とうにゅうホイップクリーム	たまねぎ、にんじん、パセリ、 ねぎ、マッシュルーム、 キャベツ、こまつな	621 kcal 22.0 g 21.9 g 1.9 g

* 食材料入荷の都合により、献立が変更されることがあります。 * 栄養価(エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量)は4年生のものです。

保護者のみなさまへ

給食が12月22日に終了します。お子さんが白衣を持ち帰りましたら、お手数をおかけしますが、1月からも気持ちよく使えますように、白衣・ぼうしの洗濯、アイロンかけ、つくりい(可能な範囲で)をお願いします。ご協力をよろしくお願いします。

1月の給食は1月7日から始まります。

1月6日に忘れずに学校に持たせてください。



12月22日は冬至(とうじ)です。

「冬至(とうじ)」は1年中で昼が1番短く、夜が1番長い日です。むかしの人は、夏に太陽をあびて育ったかぼちゃを寒くなるまで大事に保存していました。「冬至」にそのかぼちゃを食べると、病気にならないと伝えられていたそうです。かぼちゃには、ビタミンAのもとになる「カロテン」が豊富です。皮ふや、のど、鼻を守ってくれるので、かせの予防に役立ちます。

