

12 がつよていこんだてひょう

こんげつのもくひょう

「寒さに負けない食事について知ろう」

令和3年11月30日
船橋市立葛飾小学校

日	しゅしょく (ごはん・パン・めん)	牛乳	おかず	おもにからだをつくる もとなるもの (あかのなかま)	おもにエネルギーの もとなるもの (きいろのなかま)	おもにからだの ちょうしをととのえる もの(みどりのなかま)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	お赤飯 ごましお	○	からくさ焼き 沢煮わん みぞれ和え みかん	牛乳, ささげ, たまご, とうふ, ぶたにく, ひじき, とりにく, ハム	こめ, ごま, さとう, あぶら	にんじん, たまねぎ, グリンピース, たけのこ, もやし, ごぼう, みつば, こまつな, えのきたけ, だいこん, みかん	691 kcal 29.2 g 19.9 g 1.8 g
2木	ソフト麺	○	肉みそソース ひよこまめのサラダ オレンジ	牛乳, きゅうにく, レンズまめ, みそ, ひよこまめ,	めん, あぶら, さとう, ごまあぶら, でんぷん	たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, たけのこ, ねぎ, グリンピース, しょうが, レタス, きゅうり, キャベツ オレンジ	667 kcal 26.1 g 18.8 g 2.0 g
3金	ごまごはん	○	焼きししゃも 納豆和え 豚肉と大根の旨煮 バナナ	牛乳, ししゃも, ぶたにく, こんぶ, なまあげ, なつとう, わかめ	こめ, ごま, さとう, あぶら, こんにゃく, じゃがいも	だいこん, にんじん, ほししいたけ, ほうれんそう, キャベツ, バナナ	651 kcal 24.4 g 17.0 g 2.0 g
6月	ごはん	○	魚のきのこあんかけ ごま酢和え 海苔入りみそ汁 みかん	牛乳, まだら, とりにく, のり, あぶらあげ, わかめ, みそ	こめ, ごま, さとう, あぶら, じゃがいも	えのきたけ, なめこ, あさつき, にんじん, だいこん, こまつな, ねぎ, ほうれんそう, もやし, キャベツ, みかん	650 kcal 24.5 g 18.3 g 1.9 g
7火	ごまごはん	○	鶏肉のみそ焼き おでん 小松菜と海苔のサラダ オレンジ	牛乳, とりにく, みそ, のり, さつまあげ, ちくわ, がんもどき	こめ, ごま, さとう, あぶら, こんにゃく, じゃがいも, さといも, ごまあぶら	こまつな, にんじん, キャベツ, えのきたけ, だいこん, オレンジ	674 kcal 26.9 g 22.1 g 1.9 g
8水	食パン ブルーベリージャム	○	ポークビーンズ コールスローサラダ バナナ	牛乳, いんげんまめ, ベーコン, ぶたにく	パン, あぶら, じゃがいも, さとう	ブルーベリー, にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト, さやいんげん, キャベツ, きゅうり	705 kcal 24.8 g 20.2 g 2.0 g
9木	青大豆と わかめのごはん	○	鶏肉と揚げボールの煮物 ごまみそ和え グレープフルーツ	牛乳, だいず, わかめ, みそ, さつまあげ, さばぶし	こめ, ごま, さとう, あぶら, こんにゃく, じゃがいも	きゅうり, もやし, こまつな, にんじん, ごぼう, たけのこ, グリンピース, グレープフルーツ	656 kcal 23.9 g 17.6 g 2.0 g
10金	まーぼーどん 麻婆丼	○	さつまいもと大豆のカリント かぶのサラダ	牛乳, とうふ, みそ, ぶたにく, だいず, ハム	こめ, ごま, さとう, あぶら, でんぷん, さつまいも, くろざとう	にんにく, しょうが, ほししいたけ, たけのこ, にんじん, ねぎ, いら, かぶ, きゅうり, レタス, キャベツ, ほうれんそう, たまねぎ	767 kcal 26.8 g 26.9 g 1.9 g
13月	ごまごはん	○	サバの薬味ソースがけ 肉団子スープ ゆず香和え	牛乳, さば, とりにく, ぶたにく	こめ, ごま, さとう, あぶら, でんぷん, はるさめ, ごまあぶら	しょうが, にんにく, ねぎ, はくさい, にんじん, ほうれんそう, えのきたけ, ほししいたけ, きゅうり, ゆず	693 kcal 28.4 g 23.8 g 1.9 g
14火	コーンライス	○	チリ・コン・カーン グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳, ベーコン, いんげんまめ, きゅうにく, ベーコン, ヨーグルト	こめ, さとう, あぶら, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, とうもろこし, グリンピース, にんにく, しょうが, トマト, キャベツ, きゅうり, レタス, レモン	671 kcal 23.6 g 19.1 g 2.0 g
15水	ピザドッグ	○	ポテトサラダ 野菜スープ みかん	牛乳, ハム, チーズ, とりにく, レンズまめ, とうふ	パン, あぶら, じゃがいも, さとう, バター	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン, きゅうり, にんじん, パセリ, レモン, セロリ, キャベツ, ほうれんそう, みかん	650 kcal 26.0 g 23.9 g 2.1 g
16木	ごはん	○	ごまバーグ 野菜のソテー 白菜スープ みかん	牛乳, きゅうにく, ぶたにく, とうふ, たまご, みそ, とりにく, ベーコン, わかめ	こめ, ぼんこ, でんぷん, さとう, ごま	しょうが, ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, とうもろこし, はくさい, にんじん, えのきたけ, みかん	668 kcal 24.4 g 19.4 g 1.9 g
17金	かんこくふう のりごはん	○	レバーと野菜の甘酢炒め ばんさんすー 拌三絲 オレンジ	牛乳, のり, ぶたレバー, ハム	こめ, ごま, さとう, あぶら, でんぷん, はるさめ, ごまあぶら	しょうが, たまねぎ, ピーマン, にんにく, ほししいたけ, たけのこ, にんじん, ほうれんそう, きゅうり, オレンジ	668 kcal 21.3 g 20.7 g 1.9 g
20月	キャロットライス	○	かぼちゃのシチュー ブロッコリーサラダ グレープフルーツ	牛乳, とりにく, なまクリーム	こめ, オリーブオイル, バター, こむぎこ, さとう, あぶら	にんじん, かぼちゃ, たまねぎ, グリンピース, ブロッコリー, きゅうり, りんご, レタス, グレープフルーツ	684 kcal 21.1 g 24.7 g 2.0 g
21火	ごまごはん	○	いかの香味あげ 豚汁 からしあ 辛子和え みかん	牛乳, いか, ぶたにく, とうふ, あぶらあげ, みそ	こめ, ごま, さとう, あぶら, こんにゃく, さといも, ごまあぶら, でんぷん	しょうが, にんにく, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, ほうれんそう, もやし, キャベツ, みかん	657 kcal 27.7 g 19.5 g 2.0 g
22水	カレーふうみ ライス	○	ローストチキン ミネストローネスープ フレンチサラダ	牛乳, とりにく, ベーコン, いんげんまめ, ハム	こめ, さとう, あぶら, じゃがいも, でんぷん	パセリ, レモン, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, トマト, こまつな, レタス, きゅうり	717 kcal 28.2 g 27.7 g 2.0 g

*仕入れの都合により、献立を変更することもあります。

*接触感染のリスクを低減するため、ご家庭より「はし」と「スプーン」をご持参ください。

～今月の給食～

- 1日(水) 開校記念日献立
- 13日(月) 4年生校外学習、6年生修学旅行
- 14日(火) 12月お誕生日献立
- 15日(水) お話給食「ピザドッグ」
- 20日(月) 船橋産旬の食材「ブロッコリー」
- 22日(水) クリスマス献立

～保護者の皆様へ～

22日(火)で給食が終了します。給食当番にあたった方は、
白衣・帽子などの洗濯、ほころびの補修、アイロンがけ等
よろしくお願いたします。

1月は、11日(火)から開始予定です。

