



12月 予定献立表

★船橋産の旬の食材★
「こまつな」・「ねぎ」
「ブロッコリー」

船橋市立
古和釜小学校

＊ 今月の目標：寒さに負けない体をつくる食事を知ろう＊

日	曜日	主食	牛乳	おかず	主にエネルギーのもとになる食品	主に体を作るもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品	【基準値4年生】 I値(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g)
★船橋産の旬の食材を食べて知る日★ 船橋産のブロッコリーを使用予定								
1	げつ月	ごはん	○	レバーとポテトのレモンソース ブロッコリーのサラダ 豆にゆうじたてのやさい汁	こめ じゃがいも でんぶん さんおんとう こま さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ とうにゅう	しょうが レモン にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし だいこん もやし ごぼう こまつな ねぎ	576kcal 22.9g 19.3g/1.5g
★船橋産の旬の食材を食べて知る日★ 船橋産のねぎを使用予定								
2	か火	ねぎ塩豚丼	○	ナムル とうふとわかめのスープ パナナ	こめ こまあぶら さんおんとう こま さとう あぶら でんぶん	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ハム とりにく わかめ とうふ	ねぎ もやし レモン こまつな だいこん にんじん はくさい パナナ	607kcal 26.7g 17.3g/2.0g
3	すい水	ごはん	○	マーボーキャベツ 春雨サラダ ココア豆	こめ さとう あぶら こまあぶら でんぶん はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ハム だいず	にんにく しょうが しいたけ キャベツ にんじんねぎ にら こまつな	627kcal 29.6g 21.3g/2.1g
4	もく木	テーブルロール	○	しいらフライ ポトフ コールスローサラダ	テーブルロール さとう パンこ こま あぶら さんおんとう じゃがいも あぶら はくりきこ	ぎゅうにゅう しいら ぶたにく レンズまめ ハム	にんにく にんじん かぶ こまつな キャベツ	661kcal 32.5g 25.3g/2.1g
★2しゅるいのさつまいもを食べくらべしましょう★								
5	きん金	ごはん	○	厚あげのピリからいため ちゅうかチキンサラダ さつまいも	こめ あぶら さとう こまあぶら でんぶん さつまいも	ぎゅうにゅう なまあげ だいず ぶたにく みそ とりにく	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きゅうり	613kcal 27.5g 17.3g/1.9g
お事汁は、12月8日・2月8日の「事八日」に、元気にすごせるように願って食べる、あずき入りのみそ汁です。								
8	げつ月	わかめごはん	○	かきあげ にんじんきつねしりしり（たまご入り） お事汁 花みかん	こめ こま さつまいも はくりきこ こめこ さとう あぶら こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう とうにゅう たまご あぶらあげ ぶたにくとうふ みそ あずき わかめ	ごぼう たまねぎ にんじん こまつな だいこん ねぎ みかん	631kcal 21.1g 21.5g/1.9g
9	か火	ごはん	○	ししゃものいそべあげ からし和え すいとん パナナ	こめ はくりきこ さとう こま しらたまこ あぶら	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく なまあげ	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ パナナ	621kcal 24.4g 19.2g/1.9g
★船橋産の旬の食材を食べて知る日★ 船橋産の小松菜入りのクッキー生地を、パンにぬって焼きます。								
10	すい水	こまつな 小松菜ビスキュイ トースト	○	ブラウンシチュー コーンサラダ	パン グラニューとう バター はくりきこ こま あぶら じゃがいも さんおんとう はくりきこ とうにゅうバター こまあぶら さとう	クリーム ぎゅうにゅう だっしふんにゅう いんげんまめ とりにく だいず レンズまめ みそ とうにゅう	こまつな にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ とうもろこし	672kcal 23.5g 27.2g/1.9g
11	もく木	ごはん	○	さばのごまだれやき 肉じゃが いそか和え りんご	こめ こま さとう じゃがいも しらたき あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく しろいんげんまめ のり	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん こまつな もやし りんご	611kcal 26.2g 20.0g/1.6g
★沖縄県の郷土料理 「タコライス」★ ごはんに、お肉・やさいとチーズをトッピングして食べましょう。								
12	きん金	タコライス (ミート・チーズ・やさい)	○	小松菜のサラダ やさいチップス	こめ オリーブオイル こまあぶら さとう ワントンのかわ じゃがいも あぶら	ぶたにく だいず レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう ハム	にんにく にんじん たまねぎ トマト レタス こまつな もやし れんこん ごぼう	591kcal 23.0g 19.1g/1.7g
15	げつ月	ソフトめん カレーソース	○	ツナ和え やきチョコもち	ソフトめん あぶら さとう はくりきこ でんぶん しらたまこ こめこ	ぶたにく だいず レンズまめ ぎゅうにゅう まぐろ とうふ とうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん こまつな キャベツ	663kcal 25.9g 20.1g/1.6g
16	か火	ごはん	○	とうふのまさごあげ なっとう和え 具だくさんみそ汁	こめ でんぶん あぶら こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ とりにく だいず みそ おから なっとう ぶたにく なまあげ	にんじん とうもろこし こまつな キャベツ ごぼう だいこん	588kcal 26.7g 20.5g/2.0g
17	すい水	ごはん	○	あげ魚の甘酢あんかけ 海藻のサラダ さつま汁 花みかん	こめ でんぶん あぶら さとう あぶら こんにゃく さつまいも	ぎゅうにゅう ホキ ハム かいそう みそ とりにく なまあげ	にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん こまつな レモン だいこん ごぼう みかん	607kcal 25.8g 19.8g/2.0g
18	もく木	パエリア風 ピラフ	○	やさいのオムレツ マカロニスープ りんご	こめ とうにゅうバター こま じゃがいも あぶら さんおんとう マカロニ	えび いが ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず とうにゅう とうにゅうク リームレンズまめ とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな ぶなしめじ りんご	630kcal 31.5g 18.1g/1.8g
19	きん金	ごはん	○	魚とじゃがいものあげに かぼちゃ入りごま汁 小松菜とえのきののり酢和え	こめ でんぶん じゃがいも さとう あぶら こま	ぎゅうにゅう ぼら のり なまあげ みそ	しょうが にんじん こまつな もやし えのきだけ ごぼう れんこん だいこん しいたけ かぼちゃ ねぎ	584kcal 22.6g 19.5g/1.9g
22	げつ月	コーンライス	○	てりやきチキン 小松菜のソテー ミネストローネ デコレーションプリン	こめ オリーブオイル あぶら こま でんぶん さんおんとう じゃがいも マカロニ ミルクチョコレート	ウィンナー ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ だいずぎゅう にゅう ホップクリーム	にんにく にんじん とうもろこし こまつな キャベツ トマト	693kcal 27.9g 23.8g/2.0g

＊入荷の都合により、食材等を変更する場合があります。

計16回

☆お知らせ☆ 1月の給食は7日（水）開始予定です。

