



12月 予定献立表



船橋市立
古和釜小学校

★船橋産の旬の食材★
「ねぎ・ブロッコリー」

日	曜日	牛乳	献立名			熱や力の元になる仲間		体を作る仲間		体の調子を整える仲間		【基準値4年生】 1食分(1kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g)
			主食	おかず名	デザート	なたね	なたね	なたね	なたね			
1	金	○	キムチ ヒビンバ	大豆とじゃこの青のりがらめ 豆腐と白菜のスープ	チョコ バナナ	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ じゃがいも オリーブ	ぶたにく だいず あぶらあげ あおのり かたくい わし とうふ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ぜんまい にんじん こまつな もやし はくさい しいたけ だけ きくらげ パナップ	651kcal 29.2g 23.7g/1.9g			
ひつまみは、岩手県の郷土料理です。												
4	月	○	ごはん	船橋港水揚げ鮭の香味揚げ 干草和え(卵入り) ひつまみ汁	みかん	こめ かたくりこ ごま あぶら さとう はくすりき しらたまご	ほら たまご だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キャベツ にんじん こまつな もやし しいたけ だいこん ねぎ はくさい みかん	639kcal 26.6g 18.1g/1.8g			
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~												
5	火	○	ねぎ塩豚丼	大根のナムル 野菜とわかめのスープ	こめ 米粉の 人参ケーキ	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら かたくりこ こめ さといも	ぶたにく ハム とりく わかめ とうふ レンズまめ とうにゅう きゅうにゅう	ねぎ もやし レモン ごまつな だいこん しょうが にんじん しいたけ	652kcal 24.8g 20.2g/2.0g			
6	水	○	2色揚げパン (きな粉・シュガー)	チリ・コン・カーン ツナグリーンサラダ		パン あぶら さんおんどう さとう グラニュー糖 じゃがいも	きなこ スキムミルク だいず ぶたにく ベーコン レンズまめ まぐろ きゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ レタス こまつな	661kcal 25.8g 21.0g/2.0g			
まつかぜやき、おせち料理の縁起物のひとつです。一定早く、おせち料理を味わいましょう。												
7	木	○	ごはん	松風焼き 梅肉あえ けんちん汁	りんご	こめ パン さとう ごま こんやく じゃがいも さといも	とりく ぶたにく だいず みそ とうふ きゅうにゅう	しょうが ねぎ きゅうり だいこん にんじん うめ しいたけ こぼろ りんご	613kcal 27.1g 18.9g/1.8g			
お事汁は、12月8日・2月8日の「事八日」に、無病息災を願って食べる みそ汁です。												
8	金	○	鶏ごぼうごはん	わかさぎの唐揚げ 磯香和え お事汁	みかん	こめ あぶら さんおんどう かたくりこ こんやく さといも	とりく わかさぎ のり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ あずき きゅうにゅう	にんじん ごぼう こまつな もやし だいこん えのきたけ ねぎ みかん	603kcal 25.2g 20.0g/2.1g			
さつま芋の食べ比べをします。2種類のさつま芋を味わいましょう。												
11	月	○	ごはん	厚揚げのみそ炒め 蒸し鶏の中華和え 蒸し焼き芋		こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ さつま芋	なまあげ ぶたにく みそ とりく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ねぎ しいたけ だけのこと たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きゅうり	612kcal 26.7g 17.4g/1.8g			
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~												
12	火	○	ソフト麺	カレーソース ブロッコリーとハムのサラダ	スコーン	ソフトめん あぶら じゃがいも さとう はくすりき こま はちみつ オリーブオイル	ぶたにく だいず レンズまめ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん グリンピース ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし かぼちゃ	685kcal 23.7g 21.9g/1.9g			
船橋産の旬の食材を食べて知る日 ~船橋産のお米(コシヒカリ)を使用予定~												
13	水	○	ごはん (コシヒカリ)	餅のごまだれ焼き 小松菜のおひたし 真だくさんみそ汁	みかん	こめ ごまつな さとう あぶら じゃがいも	まさば みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ きゅうにゅう	ごまつな にんじん もやし だいこん ごぼう しいたけ みかん	621kcal 28.9g 23.0g/1.9g			
ジャンバラヤは、アメリカ南部のルイジアナ州で食べられてきた 炊きこみごはんです。												
14	木	○	ジャンバラヤ	レバーとチーズのバリバリ揚げ 千切り野菜のスープ	オレンジ	こめ オリーブオイル ごきょうざのかわ あぶらはくすりき	ウィンナー ぶたレバー チーズ スキムミルク ごきょうざ ぶたにく レンズまめ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし ぶなしめじ キャベツ こまつな オレンジ	622kcal 23.2g 22.5g/1.7g			
福岡県の郷土料理 ※がめ煮は、ごぼうや鶏肉を使用して作る煮物料理です。												
15	金	○	ごはん	ねぎ入り卵焼き がめ煮 ごまみそ和え	りんご	こめ あぶら さとう ごま こんやく さといも じゃがいも すりごま	たまご とうふ とりく みそ ぎゅうにゅう	ねぎ だけのこと にんじん ごぼう しいたけ れんこん さやいんげん きゅうり ごまつな りんご	624kcal 23.8g 21.2g/1.9g			
18	月	○	ハチミツ パン	イカのアップルマリネ コールスローサラダ ひよこめめのスープ	オレンジ	パン かたくりこ あぶら さとう ごま マカロニ	いか ハム ひよこめめ ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう	りんご たまねぎ レモン キャベツ にんじん きゅうり ごまつな オレンジ	632kcal 29.2g 21.3g/2.0g			
かつお節と昆布の合わせ出汁をとります。出汁を使用したカレーライスを味わいましょう。												
19	火	○	和風出汁の カレーライス	切り干し大根の和え物 さつま芋とかぼちゃのおやき		こめ ごまあぶら じゃがいも さとう かたくりこ さつま芋 とうにゅうバター ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム レンズまめ とうにゅう とうにゅうバター ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ しょうが にんじん きりぼしだいこん きゅうり こまつな かぼちゃ	699kcal 24.1g 24.6g/1.6g			
12月22日(金)は、冬至です。昼が短く、夜が長い日です。												
20	水	○	ごはん	鱈の甘酢あんかけ きゅうりの土佐和え かぼちゃ入りごま汁	みかん	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも こま ねりごま	まだら だいず いとけすり ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ねぎ きゅうり にんじん ごぼう れんこん だいこん しいたけ かぼちゃ こまつな きくらげ みかん	627kcal 28.2g 18.5g/1.9g			
21	木	○	コーン ライス	ローストチキン 小松菜のソテー キャベツのスープ	デコレーション プリン	こめ オリーブオイル さんおんどう かたくりこ じゃがいも マカロニ チョコレート	ベーコン とりく ぶたにく レンズまめ ていしほうにゅう クリーム きゅうにゅう	にんにく にんじん とうもろこし こまつな キャベツ たまねぎ	680kcal 26.4g 24.0g/2.1g			

*入荷の都合により、食材等を変更する場合がありますが、ご了承ください。(全15回)



★お知らせ★ 1月の給食は10日(水)開始予定です。