



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。

令和7年度



今月の船橋産の旬の食材

米&大根&小松菜&根深ねぎ

船橋市立宮本小学校

じつしひ 実施日	こん 献 立 名	牛 乳	おも な 材 料 と そ の はたら き	えいようりう 栄養量(4年生)						
にち 日	よ 曜		ち・にく・ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつ・ちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	かだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	エカルギー (kcal)	ドレッシング (g)			
1	月	ごはん レバーの大和和え おかか和え ごま汁 オレンジ	○	ぶたレバー みそとうふ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめじゃがいも あぶらごま でんぶんさとう	こまつな にんじん しょうが もやし だいこん たまねぎ ごぼう えのきだけ オレンジ	620 24.4	20.4 1.8	
2	火	人参ライスの小松菜ソース 海藻サラダ グレープゼリー	○	とりにくえび だいすツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう くわかめ かんてん	こめさとう こむぎこ バターあぶら	にんじん こまつな にんにく たまねぎ マッシュルーム きやべつ とうもろこし きゅうり ぶどう レモン	620 24.0	22.6 1.6	
3	水	ごはん しいらのフライ 千草和え けんちん汁	○	しいらとうふ とりにく	ぎゅうにゅう	こめこむぎこ ばんこさとう じやがいも	にんじん こまつな きやべつ ごぼう とうもろこし ほししいたけ だいこん ねぎ	631 28.8	19.6 1.8	
4	木	海苔チーズトースト チキンと豆のトマト煮 コールスローサラダ	○	しろいんげんまめ とりにくハム	ぎゅうにゅう のりチーズ クリーム	パンさとう じやがいも あぶら	にんじんとまと こまつな にんにく たまねぎ グリビース きやべつ らっこう	625 28.1	22.5 2.4	
5	金	かやくごはん 鮭の野菜あんかけ とうふ じる たまねぎと豆腐のみそ汁	○	あぶらあげ さけとうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめじゃがいも あぶらごま さとうでんぶん	にんじん こまつな あおビーマン たけのこ ごぼう グリビース にんにく しおが たまねぎ だいこん	620 23.7	23.4 2.1	
8	月	土曜参観日(12/6) 振替休業日								
9	火	ごはん ししゃものごま焼き キャベツの和え物 ぶたにくだいこんうまい豚肉と大根の旨煮 オレンジ	○	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	こめさとう こまあぶら	にんじん きやべつ だいこん ほししいたけ グリビース オレンジ	620 25.1	21.9 1.8	
10	水	ごはん 生揚げの中華炒め ナムル おさつチップス	○	なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめさとう あぶら	にんじん こまつな ねぎ ほししいたけ しょうが たけのこ たまねぎ はくさい きゅうり もやし	622 25.1	21.1 1.5	
11	木	じやがいものキーマカレーライス グリーンサラダ 花みかん	○	とりにく だいすツナ	ぎゅうにゅう チーズ	こめじゃがいも あぶらごま バター	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム グリビース きやべつ きゅうり みかん	620 23.7	21.1 1.6	
12	金	ごはん 鰯のマヨコーン焼き ごま和え じやがいものみそ汁	○	さわらとうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	こめさとう じやがいも あぶら マヨネーズ(卵不使用)	バセリ こまつな にんじん たまねぎ マッシュルーム ねぎ グリビース きやべつ きゅうり レモン	622 27.4	23.9 1.7	
15	月	ソフト麺 肉みそソース にんじんドレッシングサラダ 黒糖スコーン	○	とりにく みそ だいすツナ	ぎゅうにゅう	ソフトめん さとうでんぶん こむぎこ はちみつ	あぶら バター	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム ねぎ グリビース きやべつ きゅうり レモン	686 26.1	19.1 2.1
16	火	高菜チャーハン(ねぎ) サメとじやがいもの揚げ煮 卵スープ	○	ぶたにく だいすツナ さめ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	こめじゃがいも ごま あぶら さとう	にんじん たかな こまつな ねぎ えのきだけ たまねぎ はくさい	620 26.3	21.9 2.1	
17	水	ごはん(コシヒカリ) 四川豆腐 ラーメンサラダ おふのきなコラスク	○	とうふ ぶたにく みそ きなこ とりにく	ぎゅうにゅう	こめでんぶん さとう おふ ちゅうかめん グラニューとう	にんじん にら にんにく こまつな しうが ほししいたけ ねぎ たけのこ はくさい もやし きやべつ	620 25.6	21.9 1.7	
18	木	むぎ 麦ごはん 鮭の西京焼き あくだんご スタミナ和え 肉団子スープ	○	さば みそ いか なつとう とりにく だいすツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん	こまつな にんじん だいこん しうが きやべつ にんにく もやし えのきだけ	623 30.5	23.7 1.7	
19	金	★クリスマスマニュ★ ガーリックピラフ 千切り野菜スープ クリスピーカレーフライドチキン ヨーグルト	○	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	こめ むぎ さとう ばんこ	バター あぶら	にんじん こまつな にんにく たまねぎ とうもろこし きやべつ	621 28.3	20.6 2.1
22	月	★冬至メニュー★ 黒糖コッペパン かぼちゃのベーコン巻き マカロニスープ みかん	○	とりにく ベーコン レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	パン マカロニ じやがいも	かぼちゃ にんじん こまつな たまねぎ はくさい とうもろこし みかん	620 24.0	23.9 2.2	

☆ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

☆ 10日(水) 6年生校外学習

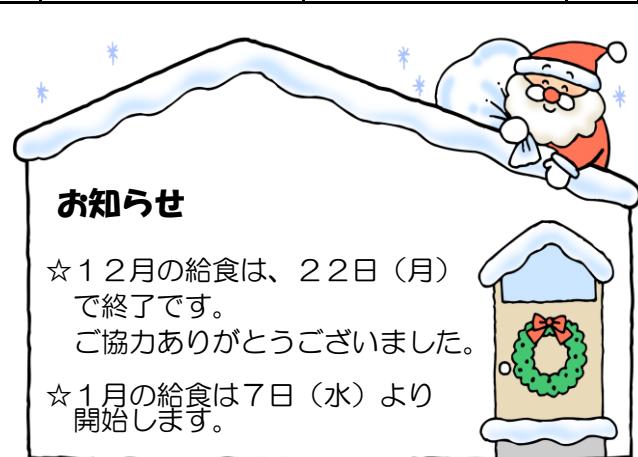
お願い

- 給食当番になりましたら、白衣等の洗濯・アイロンがけ、繕いをお願いします。

°°°°° 92/22(月)は、冬至です。 °°°°°

「冬至」は、1年でいちばん短い日です。昔からの伝統行事として、冬至に『かぼちゃ』を食べ、『ゆず湯』に入る習慣があります。

「かぼちゃ」には、風邪などの病気に負けない力をつけてくれる「ビタミンA」や「ビタミンC」が多く含まれています。寒い冬に、かぼちゃを食べてビタミンを補給し、風邪をひかないようにしようとする昔の人の知恵なのです。



お知らせ

☆ 12月の給食は、22日(月)

で終了です。

ご協力ありがとうございました。

☆ 1月の給食は7日(水)より
開始します。