



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。

今月の船橋産の旬の食材
こまつな・米

令和6年度

船橋市立宮本小学校

実施日 （日）	曜日	献立 名	牛乳	主な材料とその働き			栄養量（4年生）			
				血・肉・骨になるもの （あかたべもの）	熱や力になるもの （きいろたべもの）	からだの調子をととのえるもの （みどりのたべもの）	エネルギー （kcal）	たんぱく質 （g）		
「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「こまつな」です。										
2	月	キャロットライスの小松菜ソース ツナサラダ フルーツポンチ	○	とりにく えび レンズまめ ツナ とうりゅう	こめ こむぎこ さとう	バター ごま 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 ぶなしめじ きやべつ らっきょう もも みかん バイン バナナ レモン	625 22.2	21.3 2.0
3	火	ごはん ぶりのごまだれ焼き 納豆和え 豚汁	○	ぶり なつとう かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	にんじん こまつな	きやべつ ごぼう だいこん ねぎ	605 28.0	22.5 1.5
4	水	カレー麻婆厚揚げ丼 春雨の和え物 オレンジ	○	なまあげ だいず ぶたにく とりにく	こめ こむぎこ さとう はるさめ	あぶら ごま バター	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし マッシュルーム とうもろこし オレンジ	634 27.9	24.0 1.6
5	木	かやくごはん メルルーサの野菜あんかけ たまねぎと小松菜のみそ汁	○	あぶらあげ メルルーサ みそ なまあげ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま	にんじん ピーマン こまつな	たけのこ ごぼう グリーンピース にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ	604 25.0	20.6 2.4
6	金	ごはん 回鍋肉 卵スープ バナナ	○	ぶたにく みそ なまあげ たまご とりにく	こめ さとう でんぶん	あぶら	にんじん ピーマン こまつな	にんにく しょうが きやべつ たまねぎ えのきたけ ねぎ たけのこ バナナ	613 25.1	20.0 2.3
★給食委員オリジナル献立(5-5)★ テーマ:栄養たっぷり給食										
9	月	ごまごはん 鶏もも肉の唐揚げ ナムル ABCスープ 花みかん	○	とりにく ウインナー	こめ でんぶん はるさめ さとう マカロニ	ごま あぶら	にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし たまねぎ マッシュルーム きやべつ みかん	649 23.8	24.6 1.6
10	火	シュガートースト チリコンカーン フレンチサラダ	○	しろいんげんまめ ぶたにく だいず チーズ わかめ	パン さとう グラニューとう じゃがいも	バター ごま あぶら	にんじん こまつな	とまと にんにく たまねぎ きやべつ グリーンピース きゅうり らっきょう	622 23.5	24.9 1.9
11	水	ソフト麺ツナトマトソース じゃこサラダ みかん	○	ツナ だいず チーズ ちりめんじゃこ	ソフトめん さとう	バター あぶら	にんじん こまつな	とまと にんにく たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピース きやべつ らっきょう みかん	602 26.6	15.7 1.6
12	木	ごはん いかのカリン揚げ 梅おかか和え じゃが芋のうま煮	○	いか かつおぶし とりにく なまあげ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	こまつな にんじん	しょうが きやべつ うめ たまねぎ グリーンピース	628 28.1	20.6 1.6
13	金	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ ツナ和え けんちん汁	○	ぶたにく だいず ぶたレバー とうふ ツナ	こめ ぼんこ でんぶん さとう じゃがいも	ごま あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ もやし ほししいたけ ねぎ ごぼう だいこん	608 27.8	19.3 2.0
16	月	中華風野菜あんかけ丼 ラーメンサラダ さつまいものミルク煮 花みかん	○	ぶたにく いか えび とりにく	こめ でんぶん ちゅうかめん さとう さつまいも グラニューとう	あぶら ごま バター	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ もやし たけのこ ほししいたけ きやべつ きゅうり みかん	607 23.1	16.8 1.3
17	火	テーブルロール かぼちゃのグラタン キャベツとベーコンのスープ オレンジ	○	とりにく ベーコン	パン マカロニ じゃがいも こむぎこ ぼんこ でんぶん	あぶら パター	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ きやべつ とうもろこし オレンジ	604 22.1	22.8 2.3
「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「米(コシヒカリ)」です。										
18	水	ごはん(コシヒカリ) 鮭のマヨコーン焼き ごま和え じゃがいものみそ汁	○	さけ とりにく とうふ みそ	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ(卵不使用) ごま あぶら	パセリ じゃがいも にんじん	とうもろこし もやし えのきたけ だいこん ねぎ	601 25.9	21.9 1.7
★クリスマスメニュー★										
19	木	ガーリックピラフ フライドチキン 千切り野菜スープ ヨーグルト	○	ベーコン とりにく	こめ でんぶん 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 とうもろこし しょうが きやべつ	643 25.7	23.2 2.1
★冬至メニュー★										
20	金	ごはん 鱈の竜田揚げ ゆず香和え かぼちゃのみそ汁 りんご	○	さば とりにく とうふ みそ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	にんじん こまつな かぼちゃ	しょうが ほうさい きゅうり ゆず たまねぎ りんご	650 23.1	25.6 1.5

☆ 材料の都合により 献立を変更することがあります。

☆ 20日（金）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。

〇。。。〇12/21(土)は、冬至です。 。。。〇。。。〇

「冬至」は、1年でいちばん昼の短い日です。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ましょうとする昔の人の知恵なのです。

お知らせ

☆12月の給食は、20日（金）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8日（水）より開始します。