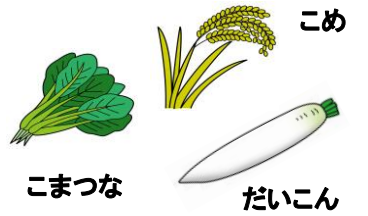


# 令和6年度 12月よていこんだてひょう

今月の船橋産食材



こまつな だいこん  
ふなばしりつなかのきしょうがっこう  
船橋市立中野木小学校

今月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう

※食べ物の働きを知ろう。

※野菜や果物を食べよう。



| 日  | 曜日 | 主 食<br>つけるもの                  | 牛乳 | こんだてめい  | あ か<br>からだをつくる<br>もとなるもの                   | きいろ<br>ねつやちからに<br>なるもの               | みどり<br>からだのちょうしを<br>ととのえるもの                            | 栄養表示          |           |
|----|----|-------------------------------|----|---|--|--------------------------------------|--|---------------|-----------|
|    |    |                               |    |   |  |                                      |  | エネルギー<br>kcal | たんぱく<br>g |
| 2  | 月  | 豚キムチ丼                         | ○  | こまつな 小松菜とコーンのごま酢あえ みかん<br>【運動会予備日】                            | ぎゅうにゅう ぶたにく                                | ごはん さとう あぶら ごま かたくりこ                 | こまつな にんじん はくさい たまねぎ いら コーン もやし みかん                     | 601           | 24.4      |
| 3  | 火  | ごはん                           | ○  | つくねのこんがり焼き ごまあえ<br>さわにわん 沢煮椀                                  | ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいず ひじき みそ ぶたにく            | ごはん さとう あぶら ごま かたくりこ                 | こまつな にんじん れんこん たけのこ ごぼう しそのは ねぎ だいこん きゃべつ はくさい しいたけ    | 600           | 24.0      |
| 4  | 水  | テーブルロール                       | ○  | クラムチャウダー ツナとコーンのごまサラダ<br>りんご                                  | ぎゅうにゅう あさり とりにく ツナ                         | パン さとう あぶら こむぎこ バター じゃがいも ごま         | こまつな にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー きゃべつ レタス コーン りんご         | 610           | 24.1      |
| 5  | 木  | むぎ 麦ごはん                       | ○  | ふなばしさんだいこん つか まいぼーだいこん 船橋産大根を使った麻婆大根<br>バンサンスー(卵・きゅうり入り) 芋けんぴ | ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく だいず みそ ハム たまご             | ごはん はちみつ さとう あぶら はるさめ かたくりこ さつまいも ごま | ほうれんそう にんじん だいこん しいたけ たけのこ ねぎ いら きゅうり                  | 661           | 26.6      |
| 6  | 金  | ごはん                           | ○  | ししやもの南蛮漬 船橋産小松菜とえのきの海苔あえ<br>カレー肉じゃが みかん                       | ぎゅうにゅう ししやも のり ぶたにく                        | ごはん さとう あぶら じゃがいも かたくりこ              | こまつな にんじん もやし えのき たまねぎ グリンピース                          | 617           | 26.0      |
| 9  | 月  | あまなっとう 甘納豆パン                  | ○  | この たまごや お好み卵焼き ツナあえ<br>やさしい 野菜とレンズ豆のスープ                       | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あおのり ツナ とりにく レンズまめ         | パン さとう あぶら こむぎこ ごま エッグフリーマヨネーズ       | こまつな にんじん きゃべつ ねぎ もやし たまねぎ コーン はくさい                    | 655           | 29.4      |
| 10 | 火  | コーンピラフ                        | ○  | あげボールと野菜のカレー煮<br>ひよこ豆とチーズのサラダ りんご                             | ぎゅうにゅう ハム とりにく ぶたにく ウィナー さつまあげ ひよこまめ チーズ   | ごはん さとう あぶら バター じゃがいも                | こまつな にんじん たまねぎ コーン グリンピース レタス きゃべつ りんご                 | 606           | 27.2      |
| 11 | 水  | ごはん                           | ○  | すき焼き肉煮 ごま味噌あえ<br>みかん  | ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ ツナ わかめ みそ                | ごはん さとう あぶら はるさめ ごま かたくりこ            | こまつな にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう はくさい えのき コーン しいたけ きゃべつ みかん    | 617           | 24.0      |
| 12 | 木  | ごはん                           | ○  | さけのごまマヨネーズ焼き からし 辛子あえ<br>じゃが芋のきんぴら オレンジ                       | ぎゅうにゅう さけ ぶたにく                             | ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま エッグフリーマヨネーズ     | こまつな にんじん もやし はくさい ごぼう れんこん ピーマン オレンジ                  | 629           | 28.4      |
| 13 | 金  | みそ 味噌けんちんうどん (ソフト麺)           | ○  | ごしき 五色あえ(いか・卵・きゅうり入り)<br>あおのり だいず 青のり大豆                       | ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく あぶらあげ みそ たまご いか だいず くきわかめ | ソフトめん さとう あぶら さとも バター ごま             | こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゅうり                             | 640           | 28.7      |
| 16 | 月  | チャーハン (卵入り)                   | ○  | レバーの旨味噌あえ もやしときゅうりの中華あえ<br>はくさい 白菜とコーンのスープ                    | ぎゅうにゅう やきぶた ぶたレバー たまご みそ とりにく              | ごはん さとう あぶら ごま かたくりこ                 | こまつな にんじん ねぎ しいたけ きゅうり グリンピース もやし はくさい コーン             | 616           | 29.6      |
| 17 | 火  | むぎ 麦ごはん                       | ○  | キムチと生揚げの味噌炒め<br>ちくさ 干草あえ(きゅうり入り) みかん                          | ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ ハム                     | ごはん さとう あぶら はるさめ ごま かたくりこ            | こまつな にんじん コーン ほうれんそう たけのこ しいたけ たまねぎ はくさい きゃべつ きゅうり みかん | 606           | 26.4      |
| 18 | 水  | ふなばしさん 船橋産コシヒカリのご飯<br>のりのふりかけ | ○  | いかにカレー焼き くき 茎わかめのごまあえ<br>かす汁 【かみかみ献立】                         | ぎゅうにゅう みそ のり いか ツナ くきわかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ    | ごはん さとう あぶら ごま                       | こまつな にんじん きゃべつ しめじ だいこん はくさい ねぎ                        | 600           | 30.2      |
| 19 | 木  | ミルクロール                        | ○  | とりにく 鶏肉のオニオン風味揚げ フレンチサラダ(きゅうり・チーズ入り)<br>ミネストローネスープ りんご        | ぎゅうにゅう ハム しろいんげんまめ チーズ ぶたにく とりにく           | パン さとう あぶら マカロニ じゃがいも かたくりこ          | こまつな にんじん たまねぎ レタス きゃべつ コーン パセリ きゅうり トマト りんご           | 679           | 27.1      |
| 20 | 金  | かぼちやの キーマカレー                  | ○  | ゆずの香りあえ みかん<br>【冬至にちなんだ献立】                                    | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ かまぼこ                   | ごはん さとう あぶら こむぎこ バター ごま              | にんじん たまねぎ マッシュルーム かぼちや りんご グリンピース ゆず はくさい かぶ みかん       | 622           | 22.8      |

給食はゆっくり、よくかんで味わって食べましょう

◆都合により、食材等を変更することがあります。ご了承ください。



## 冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう

## 冬至 かぼちやとゆず湯でかぜ予防!

今年の「冬至」は、12月21日(土)です。冬至は、1年の中で昼の時間をもっとも短くなる日です。昔から、かぼちやを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかないと伝えられてきました。かぼちやは、ビタミン類が豊富で、ゆず湯は体が温まります。昔から伝わる冬至の風習をやってみませんか。



## お知らせとお願い

今年の給食は、20日(金)で終了します。給食当番の児童は、白衣と帽子が入った給食袋を持ち帰りますので、洗濯・補整をしていただき、1月7日(火)までに持たせてください。よろしくお願いいたします。