

目標：寒さに負けない食事を知ろう								船橋市立七林小学校	
日	曜日	主食	牛乳	おかず	体をつくる食品	エネルギーになる食品	体の調子を整える食品	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	行事など
1	月	回鍋肉丼	○	豆腐と春雨のスープ おからドーナツ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ おから とうにゅう わかめ みそ	こめ はるさめ あぶら さとう でんぶん こめこ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン きくらげ もやし ねぎ こまつな	639 kcal 23.4 g 19.0 g 1.7 g	
2	火	ご飯	○	ますのみそマヨネーズ焼き 小松菜のおひたし だまこ汁 みかん	ぎゅうにゅう ます とりにく あぶらあげ みそ	こめ だまこもち しらたき エッグフリーマヨネーズ さとう あぶら	しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ みかん	603 kcal 26.1 g 19.0 g 1.9 g	船橋産の小松菜を 食べて知る日
3	水	ピザトースト	○	さつまいもと大豆のカリカリ揚げ 野菜スープ バナナ	ぎゅうにゅう ハム チーズ だいず ベーコン ぶたにく レンズまめ	しよくパン さつまいも あぶら	にんにく たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんじん とうもろこし キャベツ こまつな パナナ	616 kcal 25.1 g 22.6 g 2.2 g	6年生校外学習
4	木	ご飯	○	えびと豆腐の中華煮 パンバンジー マラーカオ	ぎゅうにゅう とうふ えび ぶたにく とりにく とうにゅう みそ	こめ あぶら でんぶん さとう こま こむぎこ	しょうが ねぎ きくらげ にんじん はくさい こまつな きゅうり もやし	636 kcal 28.4 g 20.3 g 1.5 g	
5	金	ゆかりご飯	○	いももち磯辺揚げ風 ごまあえ 鶏ごぼう汁 みかん	ぎゅうにゅう だいず とりにく あぶらあげ あおのり みそ	こめ じゃがいも こんにやく でんぶん あぶら さとう こま	ねぎ こまつな にんじん キャベツ ごぼう だいこん ぶなしめじ みかん	622 kcal 22.3 g 20.7 g 2.1 g	4年生校外学習
8	月	ポークカレーライス	○	コーンサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ハム わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム きゅうり こまつな キャベツ とうもろこし もも みかん パイン	655 kcal 22.5 g 19.5 g 1.5 g	給食総選挙 デザート1位
9	火	ご飯	○	あじフライ レモン和え 豚汁 みかん	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ あぶらあげ こんぶ みそ	こめ さといも こんにやく こむぎこ パンこ あぶら こま さとう	キャベツ きゅうり こまつな にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ みかん	631 kcal 27.5 g 21.9 g 1.9 g	
10	水	シュガートースト	○	ポークビーンズ キャベツとハムのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン レンズまめ ハム	しよくパン じゃがいも バター あぶら さとう	たまねぎ にんにく にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし こまつな オレンジ	614 kcal 25.9 g 22.2 g 1.9 g	
11	木	麦ご飯	○	生揚げのみそ炒め ナムル さつまいものおやき	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく いんげんまめ とうにゅうクリーム みそ	こめ むぎ さつまいも はるさめ あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし かぼちゃ	614 kcal 22.9 g 19.3 g 1.4 g	
12	金	ご飯	○	ししゃものパリパリ揚げ ごま酢あえ 豚肉と豆腐の煮物 みかん	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ	こめ ぎょうざのかわ じゃがいも しらたき おふ こむぎこ あぶら こま さとう	こまつな にんじん もやし えのきたけ はくさい ねぎ みかん	620 kcal 25.2 g 21.1 g 1.5 g	
15	月	麻婆豆腐丼	○	中華サラダ 野菜チップス	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム わかめ みそ	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ にら きゅうり こまつな もやし れんこん かぼちゃ	611 kcal 24.2 g 20.3 g 1.8 g	給食総選挙 副菜1位
16	火	ご飯 (船橋産コシヒカリ)	○	さばのごまだれ焼き 干草あえ 八宝みそ汁 みかん	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ みそ	こめ じゃがいも はるさめ ごま さとう でんぶん あぶら	キャベツ にんじん こまつな とうもろこし ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ みかん	605 kcal 22.9 g 22.5 g 1.9 g	船橋産の米を 食べて知る日
17	水	キャロットライス 小松菜ソースかけ	○	大豆サラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず ハム	こめ マーガリン じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム こまつな きゅうり キャベツ オレンジ	604 kcal 24.3 g 21.5 g 1.7 g	
18	木	ブランコッペパン はちみつ	○	オムレツ ABCスープ りんご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく レンズまめ	ブランコッペパン はちみつ じゃがいも マカロニ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム はくさい こまつな りんご	629 kcal 27.2 g 19.8 g 2.0 g	給食総選挙 汁物1位
19	金	ご飯	○	さわらのゆずびたし 海藻サラダ かぼちゃのみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく ハム あぶらあげ かんてん わかめ みそ	こめ こんにやく でんぶん あぶら さとう	しょうが ゆず キャベツ にんじん こまつな たまねぎ だいこん ごぼう れんこん かぼちゃ ぶなしめじ ねぎ みかん	632 kcal 26.3 g 22.2 g 2.0 g	冬至献立
22	月	コーンライス	○	フライドチキン トマトスープ ココア豆乳プリン	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ハム レンズまめ とうにゅう とうにゅうクリーム	こめ マーガリン こめマカロニ でんぶん こむぎこ あぶら	とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ トマト こまつな	656 kcal 29.8 g 21.6 g 2.0 g	おたんじょうび給食 クリスマス献立

※都合により、食材を変更することがあります。

12月の給食は22日(月)で終了します。
1月の給食開始は1月7日(水)からです。1月6日(火)は給食はありません。
最終週に当番だった児童が白衣を持ち帰りますので、洗濯、アイロンがけ、修繕をお願いいたします。
冬季休業明けの1月6日(火)または7日(水)に持たせてください。

