



12月のこんだて

《今月の給食目標》

寒さに負けない食事について知ろう！

令和7年度

船橋市立夏見台小学校

日	主食	牛乳	おかず	熱や力に なる食品	血・肉・骨に なる食品	体の調子を 整える食品	エネルギー kcal たんぱく質 g	脂質 g 食塩 g
2 火	中華あんかけ ご飯	○	さつま芋と大豆のかりんとう 大根ナムル	こめ あぶら でんぶ さつまいも ごま さとう はるさめ	牛乳 ぶたにく だいす くきわかめ	はくさい にんじん だけのこ もやし こまつな だいこん ねぎ きくらげ	611 20.5	20.2 1.4
3 水	ご飯	○	鯖のみそ煮 海苔酢和え 沢煮碗 みかん	こめ さとう ごま はるさめ	牛乳 さば みそ のり とりにく	こまつな きゃべつ にんじん もやし こまつな えのきだけ だいこん みずな ししいたけ みかん	629 26.6	21.2 2.2
4 木	ご飯	○	にら入り卵焼き 納豆和え はっほうみそ汁	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも こんにゃく	牛乳 たまご ぶたにく わかめ みそ とうふ なっとう かつおぶし あぶらあげ	にら たまねぎ こまつな はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ	603 28.7	21.2 1.8
5 金	ポークカレー ライス	○	パリパリサラダ オレンジ	こめ あぶら さとう バター こむぎこ じゃがいも ごま ぎょうざのかわ(こめこ)	牛乳 ぶたにく わかめ チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース きゃべつ みそ えのきだけ マッシュルーム レタス レモン オレンジ	607 21.1	20.9 1.5
☆☆☆ 船橋産旬の食材を食べて知る日 ～海苔～ ☆☆☆								
8 月	海苔ご飯	○	生揚げの甘辛焼き 千草和え みぞれ汁	こめ ごま あぶら さとう はるさめ	牛乳 のり なまあげ とりにく	きゃべつ にんじん きゅうり こまつな だいこん みずな ねぎ とうもろこし なめこ	649 27.9	27.1 1.7
9 火	ご飯	○	鱈の磯辺揚げ おかか和え さつま汁 オレンジ	こめ こめこ でんぶ あぶら さとう ごま さつまいも こんにゃく	牛乳 たら あおのり かつおぶし ぶたにく みそ あぶらあげ	にんじん こまつな きゃべつ もやし だいこん ごぼう ねぎ しめじ オレンジ	614 28.0	18.4 1.5
10 水	シナモン トースト	○	コーンわかめサラダ いろいろお豆のチキンビーンズ	パン マーガリン さとう あぶら ごま じゃがいも	牛乳 とりにく だいす あずき ひよこまめ ベーコン わかめ	きゃべつ にんじん きゅうり こまつな レタス とうもろこし たまねぎ トマト パセリ	622 23.8	23.7 2
11 木	ご飯	○	焼きししゃも 浅漬け 肉じゃが パナナ	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも しらたき	牛乳 ししゃも ぶたにく こんぶ	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ グリンピース パナナ	613 24.6	18.8 1.8
12 金	ご飯	○	スイートポテト 大根のピリ辛和え 豆腐のオイスターソース炒め	こめ さつまいも マーガリン さとう あぶら ごま でんぶ	牛乳 とうふ こんぶ しろいげんまめ ぶたにく	だいこん きゅうり だけのこ にんじん はくさい こまつな にら ねぎ ししいたけ	602 22.0	17.1 1.3
☆☆☆ ふなエコ給食 未利用魚&だしがらを使ったリユース献立 ☆☆☆								
15 月	ご飯	○	ぼらのたまねぎソース だしがらごまドレサラダ 道産子汁	こめ でんぶ あぶら さとう ごま じゃがいも	牛乳 ぼら とうふ わかめ みそ かつおぶし	たまねぎ こまつな にんじん きゅうり きゃべつ だいこん ねぎ とうもろこし レモン	612 26.8	20.1 1.8
16 火	麻婆厚揚げ丼	○	中華和え パインゼリー	こめ さとう あぶら でんぶ はるさめ ごま	牛乳 なまあげ みそ ぶたにく	にんじん だけのこ たまねぎ ねぎ にら ししいたけ もやし はくさい こまつな パイナップル	601 22.0	18.9 1.7
17 水	コッパパン (ブルーベリージャム)	○	レバーとポテトのケチャップ和え 元気サラダ 野菜スープ	パン ジャム ごま あぶら でんぶ さとう じゃがいも	牛乳 レバー こんぶ とりにく レンズまめ ひよこまめ	きゃべつ きゅうり こまつな にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし セロリ レモン ほうれんそう	651 26.4	23.5 2.1
☆☆☆ 今日の給食は冬至メニューです。「かぼちゃ・ゆず」を使った献立です。 ☆☆☆								
18 木	ご飯	○	ほっけ一夜干し 柚子香和え かぼちゃのそぼろ煮 みかん	こめ さとう ごま あぶら	牛乳 ほっけ だいす なまあげ ぶたにく	はくさい きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ ゆず みかん	628 29.2	18 2
☆☆☆ 今日の給食はクリスマスメニューです。 Happy Christmas♪ ☆☆☆								
19 金	カレーピラフ	○	ローストチキン クリスマスサラダ りんご	こめ マーガリン あぶら さとう ごま	牛乳 とりにく ウインナー チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリルピー パプリカ きゅうり きゃべつ こまつな ブロッコリー りんご	662 29.5	27.7 2.2

*5日(金)は6年生が校外学習のため給食はありません。

*12日(金)は2年生が校外学習のため給食はありません。

*エネルギー・たんぱく質は、4年生が基準です。

*材料の都合等により、献立を変更することがあります。

★ 保護者のみなさまへ ★

19日(金)で給食が終了します。いつも給食用白衣の洗濯・つくろいなど、ご協力いただきありがとうございます。最後の給食当番にあたった方は、1月からも気持ちよく使えるように、洗濯・つくろいなどよろしくお願いします。
1月の給食は7日(水)から始まります。

