

12月 よていこんだてひょう

さむさにまけないしょくじについてしよう

こんげつのもくひょう

令和5年11月29日
船橋市立二宮小学校

日	ようび	しゅしょく (パン・ごはん)	牛乳	おかず	おもにからだをつくる ものになるもの (あかのなかま)	おもにエネルギーの ものになるもの (きいろのなかま)	おもにからだの ちょうしをととのえる もの(みどりのなかま)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事など
1	金	ごはん	○	揚げ魚の甘酢あんかけ えのき和え 真沢山みそ汁 花みかん	牛乳 メルルーサ のり みそ あぶらあげ とうふ わかめ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ こまつな もやし えのき にんじん だいこん たまねぎ みかん	650 Kcal 26.0 g 22.0 g 2.0 g	
4	月	中華丼	○	さつまいも大豆のカリントウ コーンサラダ	牛乳 ぶたにく えび だいず わかめ いか	こめ あぶら さとう でんぷん こまあぶら さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん はくさい しいたけ たけのこ レタス きゅうり こまつな コーン	655 Kcal 23.0 g 21.9 g 1.7 g	
5	火	ごはん	○	ししゃもの竜田揚げ ごま味噌和え 筑前焼	牛乳 ししゃも ぶたにく わかめ みそ	こめ あぶら さとう こま でんぷん こめこ	しょうが きゅうり こまつな もやし にんじん こぼろ たけのこ しいたけ みつば ねぎ	650 Kcal 25.8 g 26.8 g 1.9 g	
6	水	ココア 揚げパン	○	チリ・コン・カーン じゃこサラダ オレンジ	牛乳 とりにく だいず しらす	コッパン あぶら さとう じゃがいも こま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト こまつな レタス きゅうり キャベツ オレンジ	659 Kcal 22.9 g 28.4 g 1.9 g	
7	木	キムチ チャーハン	○	レバーと野菜のレモンソース和え わかめスープ 花みかん	牛乳 ぶたにく レバー わかめ とうふ ツナ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも こま こめこ	しょうが にんにく ねぎ しいたけ はくさいキムチ こまつな たまねぎ にんじん たけのこ もやし みかん	656 Kcal 26.6 g 24.0 g 2.2 g	
8	金	ごはん	○	白身魚の薬味ソースがけ 磯香和え 豚汁	牛乳 たら のり みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ あぶら さとう でんぷん さといも こんにゃく こめこ	しょうが にんにく ねぎ こまつな もやし こぼろ にんじん だいこん	656 Kcal 27.6 g 23.3 g 1.9 g	
11	月	チキンカレー ライス	○	ツナサラダ りんご	牛乳 とりにく ツナ チーズ わかめ だいず	こめ あぶら さとう バター こむぎこ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ こまつな レタス りんご	679 Kcal 24.7 g 15.4 g 1.9 g	
12	火	スタミナ豚丼	○	ごま和え おしるこ	牛乳 ぶたにく あずき	こめ あぶら さとう しらたき こま しらたま	しいたけ にんじん たまねぎ しめじ こまつな もやし	625 Kcal 28.1 g 24.3 g 1.9 g	マラソン大会
13	水	やきうどん	○	さつまい カップヨーグルト	牛乳 ぶたにく えび いか とりにく みそ ヨーグルト	ソフトめん あぶら さとう さつまいも こんにゃく こまあぶら	しょうが ねぎ ビーマン たまねぎ にんじん しいたけ もやし こまつな だいこん こぼろ	625 Kcal 28.1 g 24.3 g 1.9 g	マラソン大会 予備日
14	木	麻婆厚揚げ丼	○	春雨ナムル 花みかん	牛乳 とりにく なまあげ ハム みそ	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ こまあぶら	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん ねぎ いら こまつな もやし みかん	642 Kcal 24.1 g 21.6 g 2.2 g	
15	金	まぜごはん	○	いかのカリントウ揚げ 海苔酢和え かきたま汁	牛乳 たまご とりにく いか ツナ のり あぶらあげ	こめ あぶら さとう でんぷん	にんじん しいたけ たけのこ しょうが こまつな もやし ねぎ こぼろ	657 Kcal 28.8 g 27.6 g 2.1 g	
18	月	船橋産コシヒカリの ごはん	○	さばのゆずみそ焼き もやしとコーンの和え物 かぼちゃのみそ汁 花みかん	牛乳 さば みそ あぶらあげ	こめ あぶら さとう こま	もやし こまつな コーン かぼちゃ たまねぎ にんじん みかん	635 Kcal 27.0 g 23.1 g 2.1 g	船橋産米の日 冬至の日献立 (12月22日... ゆず・かぼちゃ)
19	火	チキン ライス	○	マセドニアポテトサラダ コーンポタージュ	牛乳 とりにく ハム チーズ なまクリーム	こめ あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム ビーマン レタス コーン	650 Kcal 21.4 g 24.6 g 2.2 g	6組 校外学習
20	水	エビピラフ	○	タンドリーチキン 野菜とウィンナーのスープ煮 プリン	牛乳 えび とりにく ヨーグルト ウィンナー なまクリーム	こめ あぶら さとう バター じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン にんにく	688 Kcal 26.6 g 29.9 g 2.4 g	
21	木	パンズパン	○	ハンバーグ こまつなサラダ ABCスープ パナナ	牛乳 ぶたにく ツナ とうふ ベーコン	パンズパン あぶら さとう マカロニ パンこ じゃがいも	たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり マッシュルーム コーン にんじん パナナ	643 Kcal 28.1 g 24.6 g 2.1 g	4年生 校外学習 給食最終日

*仕入れの都合により、献立を変更することもあります。

*しらす干し、ちりめんじゃこ、貝類には、小さなエビ、カニなどが、混入している可能性があります。ご了承ください。

保護者の方々へお願い

給食は、12月21日(木)で終了します。最後の給食当番の児童の保護者様は、お手数をおかけいたしますが、白衣の洗濯、ほつれ直しなどをして、年明けの給食開始日までに持ってきてください。

