



12月よていこんだて



今月の目標 : 寒さに負けない食事について知ろう

令和7年12月

船橋市立大穴北小学校

| 日 | 曜日 | 主 食 | 牛乳 | お か ず | ち 血や肉のもとに なる食品 | ねつ 熱や力のもとに なる食品 | からだ 体の調子を ととの 整える食品 | エネルギー Kcal たん白質 g 糖 質 g 食 塩 g (4年生1人分) |
|----|----|---|----|--|--|--|--|--|
| 1 | 月 | ごはん (味付け海苔) | ○ | なまあげのチリソース 中華風野菜スープ 茎わかめのパンサンスー | ぎゅうにゅう たまご なまあげ ぶたにく くわかめ | こめ さとう あぶら ごま | こまつな ねぎ しいたけ もやし にんじん コーン たけのこ にんにく しょうが たまねぎ きゅうり | 631 28.5 25.4 1.4 |
| 2 | 火 | ふなばしさん しゅん しよぐい た 船橋産の旬の食材を食べて知る日(大根) もち玄米ごはん 牛乳 ししゃものからあげ 小松菜のおろし和え 豚肉とじゃがいものうま煮 | | | ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも | こめ でんぷん さとう じゃがいも | にんじん たまねぎ こまつな もやし だいこん しいたけ グリーンピース | 618 23.9 20.4 1.4 |
| 3 | 水 | ポークカレーライス | ○ | ごまドレサラダ パイナップル | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ | こめ こむぎこ バター さとう じゃがいも ごま | にんにく しょうが りんご たまねぎ にんじん レタス こまつな キャベツ もやし グリーンピース パイン | 639 22.8 21.5 1.8 |
| 4 | 木 | ふなばしさん しゅん しよぐい た 船橋産の旬の食材を食べて知る日(ねぎ) ごはん 牛乳 鮭のねぎ味噌ホイル焼き 干草和え けんちん汁 | | | ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ とうふ | こめ あぶら さとう ごま さといも はるさめ | こまつな きゅうり にんじん だいこん ごぼう しいたけ キャベツ ねぎ コーン | 608 31.2 16.7 1.9 |
| 5 | 金 | ガーリックライス | ○ | 豆腐のミートグラタン レンズ豆と野菜のスープ | ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ぶたにく チーズ レンズまめ | こめ パター あぶら じゃがいも さとう こむぎこ | にんにく にんじん パセリ たまねぎ トマト こまつな マッシュルーム | 654 29.6 24.3 1.9 |
| 8 | 月 | むぎご ごはん | ○ | さば 鯖のオレンジ煮 辛子和え おろし汁 | ぎゅうにゅう さば ぶたにく なまあげ | こめ むぎ さとう ごま | こまつな もやし にんじん しょうが ねぎ だいこん みずな なめこ | 613 30.6 21.5 1.5 |
| 9 | 火 | ごもく うどん | ○ | コノシロの南蛮漬け おひたし パナナ | ぎゅうにゅう コノシロ ぶたにく あぶらあげ | うどん でんぷん さとう | にんじん しいたけ こまつな ねぎ もやし バナナ | 618 29.7 24.8 2.1 |
| 10 | 水 | ごはん | ○ | なまあげの肉詰め おかか和え 八宝味噌汁 | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまあげ たまご あぶらあげ みそ | こめ でんぷん さとう じゃがいも | にんじん たまねぎ こまつな ねぎ しょうが キャベツ だいこん ごぼう | 638 31.9 25.7 1.7 |
| 11 | 木 | テーブルロール | ○ | ホワイトシチュー 大根サラダ 花みかん | ぎゅうにゅう とりにく ツナ なまクリーム わかめ ベーコン | パン バター こむぎこ じゃがいも さとう あぶら | にんじん きゅうり レタス キャベツ グリンピース たまねぎ こまつな マッシュルーム みかん | 630 23.0 26.9 2.0 |
| 12 | 金 | こまつな 小松菜とじゃこの チャーハン | ○ | レバーとポテトのレモン和え 春雨スープ りんご | ぎゅうにゅう レバー たまご とりにく じゃこ | こめ さとう あぶら でんぷん じゃがいも はるさめ | こまつな にんじん ねぎ はくさい しいたけ りんご しょうが たけのこ レモン | 626 26.1 22.8 1.9 |
| 15 | 月 | ごはん | ○ | イカの香味揚げ おでん もやしの酢醤油和え 花みかん | ぎゅうにゅう イカ がんもどき つみれ さつまあげ ちくわ こんぶ | こめ ごま あぶら でんぷん さとう さといも | にんじん もやし はくさい ほうれんそう だいこん みかん | 618 27.4 19.4 1.9 |
| 16 | 火 | 混ぜ ごはん | ○ | たまごのからくさ焼き ごま酢和え じゃがいもの味噌汁 | ぎゅうにゅう みそ たまご あぶらあげ ぶたにく とうふ とりにく | こめ ごま さとう ごま あぶら じゃがいも | にんじん こまつな しいたけ たまねぎ ごぼう たけのこ グリンピース ねぎ | 614 27.6 23.3 2.0 |
| 17 | 水 | ソフト カレーソース | ○ | この お好みチップス 海藻サラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ベーコン チーズ ツナ わかめ | ソフトめん パター こむぎこ あぶら さとう さつまいも | たまねぎ にんじん レモン グリーンピース キャベツ レタス きゅうり かぼちゃ れんこん にんにく しょうが | 658 26.3 22.0 1.9 |
| 18 | 木 | レモントースト | ○ | ポトフ じゃこ入りサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ | パン パター あぶら さとう じゃがいも ごま | レタス かぶ きゅうり たまねぎ にんじん こまつな さやいんげん コーン セロリ レモン | 644 24.9 25.9 2.0 |
| 19 | 金 | とうじこんだて ～冬至献立～ もち玄米ごはん 牛乳 魚の辛子醤油かけ 柚香和え かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルト | | | ぎゅうにゅう ポラ ぶたにく ヨーグルト | こめ さとう じゃがいも ごま あぶら | にんじん はくさい ねぎ しょうが きゅうり かぼちゃ ゆず | 660 26.8 18.0 1.9 |
| 22 | 月 | カレーピラフ | ○ | とりにく 鶏肉のチューリップ揚げ マセドニアサラダ クリスマスミニパフェ | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく なまクリーム | こめ あぶら さとう バター チョコレート じゃがいも でんぷん | にんじん たまねぎ レタス きゅうり しょうが にんにく ピーマン マッシュルーム | 730 25.3 31.8 2.0 |

※献立は食材納入の都合により、変更する場合があります。ご了承ください。