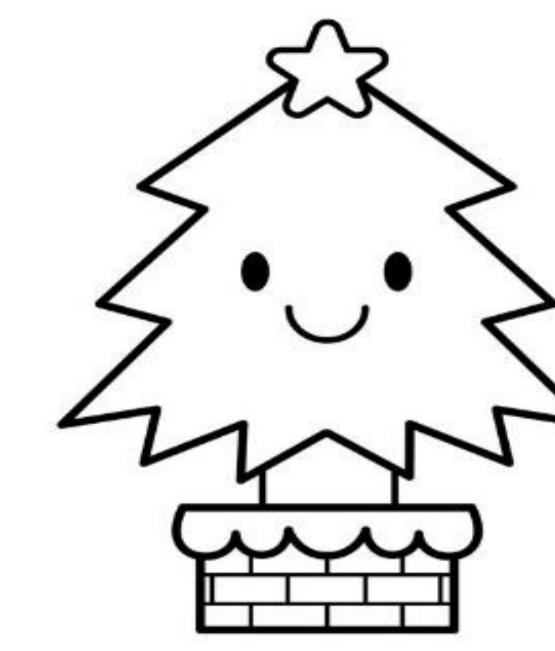




12月 予定献立表



家庭数

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

船橋市立高根台第三小学校

日 に ち	曜 日	主 食	おかず	牛乳	主な材料とその働き						栄養量 4年生基準 たんぱく質 脂質相当量	
					主に体をつくるものとなる食べもの	主にエネルギーのもとなる食べもの	主に体の調子を整えるものとなる食べもの					
1	月	ご飯	たら鱈の西京焼き 高野豆腐の卵とじ 小松菜と白菜のごま和え	○	たら鱈 みそ 高野豆腐 豚肉 卵	牛乳	米 砂糖	油 ごま	にんじん さやえんどう 小松菜	ねぎ にんにく しょうが たけのこ たまねぎ 干ししいたけ はくさい もやし	589 kcal 31.4 g 18.0 g 1.9 g	
2	火	麦ご飯	なすと生揚げの麻婆炒め さつま芋と大豆の黒蜜がけ 切り干し大根の中華風和え	○	生揚げ 豚肉 みそ 大豆 ツナ	牛乳	米 黒砂糖 麦 砂糖 片栗粉 さつまいも	油 ごま油	にんじん にら	なす にんにく しょうが ねぎ 干ししいたけ たけのこ 切干し大根 きゅうり	688 kcal 26.2 g 26.2 g 1.7 g	
3	水	キムチチャーハン	揚げぎょうざ 生揚げと白菜のスープ	○	豚肉 生揚げ	牛乳	米 ぎょうざの皮 片栗粉	ごま油 ごま油	にんじん 小松菜 にら	しょうが にんにく ねぎ 干ししいたけ キムチ キャベツ はくさい	650 kcal 28.3 g 26.9 g 1.9 g	
4	木	みそうどん	さわら鰯の竜田揚げねぎだれかけ もやしとコーンのごま和え 抹茶とホワイトチョコのマフィン	○	豚肉 みそ なると 油揚げ 鰯 卵	牛乳	うどん 片栗粉 砂糖 小麦粉 チョコ	油 ごま油 ごま バター	にんじん 小松菜	干ししいたけ はくさい ねぎ もやし とうもろこし	662 kcal 28.6 g 30.4 g 1.9 g	
5	金	豆乳フレンチトースト	とりにく鶏肉と野菜のトマト煮 きのこサラダ	○	卵 豆乳 鶏肉 ハム レンズ豆 ベーコン	牛乳	パン 砂糖 小麦粉	バター 油 ごま油	ピーマン トマト缶 小松菜	にんにく たまねぎ なす レタス しめじ マッシュルーム きゅうり	624 kcal 26.2 g 24.6 g 1.9 g	
8	月	八宝麺	レバーのケチャップ和え フルーツ白玉ポンチ	○	豚肉 えび いか 豚レバー	牛乳	中華麺 砂糖 片栗粉 じゃがいも 白玉もち	ごま油 油 ごま	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 干ししいたけ たけのこ はくさい ねぎ もも缶 なつみかん缶 バナナ キウイフルーツ りんご パイン缶	619 kcal 29.1 g 23.9 g 1.5 g	
9	火	もち玄米ご飯	いなだの香味焼き 納豆和え 根菜みそ汁 りんご	○	いなだ 納豆 豚肉 剥り節 油揚げ みそ	牛乳	米 もち玄米 砂糖 里芋	油 ごま油 ごま	小松菜 にんじん	にんにく しょうが キャベツ ごぼう かぶ ねぎ れんこん りんご	624 kcal 28.3 g 23.8 g 1.6 g	
10	水	キーマカレー	マセドニアンポテトサラダ ヨーグルトゼリー	○	豚肉 大豆 ひよこ豆 レンズ豆 ハム ゼラチン	牛乳	チーズ セーク ヨーグルト 生クリーム	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター にんじん ピーマン サニーレタス	にんにく しょうが たまねぎ セロリー きゅうり レタス	679 kcal 25.3 g 23.6 g 1.9 g	
11	木	コッペパン (ブルーベリージャム)	ポテトのミートグラタン 小松菜のサラダ ABCスープ	○	豚肉 大豆 ハム ベーコン	牛乳	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 マカロニ	油 バター	トマト缶 小松菜 にんじん	ブルーベリージャム たまねぎ 干ししいたけ レモン はくさい とうもろこし	625 kcal 26.6 g 24.1 g 1.9 g	
12	金	ご飯	わかさぎの磯辺揚げ じゃが芋のきんぴら 中華風和え	○	豚肉 ハム	牛乳	わかさぎ 青海苔	米 片栗粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま油	にんじん ピーマン 小松菜	ごぼう れんこん きゅうり もやし	632 kcal 24.0 g 27.1 g 1.7 g
15	月	ガーリックライス	とうふ豆腐のナゲット 小松菜のソテー ^{こまつな} キャベツとベーコンのスープ	○	ベーコン 豆腐 鶏肉 高野豆腐 ワインナー	牛乳	米 片栗粉 砂糖	油 バター	パセリ 小松菜 にんじん	にんにく たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	616 kcal 25.7 g 25.7 g 1.9 g	
16	火	麦ご飯	アジフライ ごまみそ和え けんちん汁 みかん	○	鰯 いか みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	米 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにゃく 里芋	油 ごま	小松菜 にんじん	きゅうり もやし 干ししいたけ ごぼう だいこん ねぎ みかん	606 kcal 28.2 g 22.3 g 1.7 g	
17	水	もち玄米ご飯	揚げ魚の甘酢あんかけ 生揚げのみそ炒め 白菜の中華風和え	○	たら鱈 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳	米 砂糖 もち玄米 片栗粉	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	にんにく しょうが ねぎ 干ししいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ はくさい	611 kcal 25.9 g 21.4 g 1.9 g	
18	木	カレーピラフ	ポテトとコーンのミルク煮 ひじきとツナのサラダ	○	豚肉 えび レンズ豆 ひよこ豆 ハム ツナ	牛乳	米 じゃがいも 米粉 砂糖	バター 油	にんじん ピーマン パセリ 小松菜	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし きゅうり レモン	604 kcal 25.2 g 23.5 g 1.9 g	
19	金	~ 船橋産の旬の食材を食べて知る日 だいこん・小松菜・ねぎ~ ご飯	さば 鰯のごまだれ焼き 春雨サラダ とんじる 豚汁 みかん	○	さば ハム 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 砂糖 春雨 こんにゃく 里芋	油 ごま ごま油	小松菜 にんじん	きゅうり もやし ごぼう だいこん ねぎ みかん	601 kcal 26.8 g 22.8 g 1.9 g	
22	月	☆クリスマス献立☆ ~22日は冬至です~ ハチミツパン	スパイシーチキン ごまドレッシングサラダ マカロニスープ クリスマスかぼちゃプリン	○	鶏肉 ツナ ベーコン 鶏肉	牛乳	パン 上新粉 砂糖 マカロニ チョコ	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 ブロッコリー かぼちゃ	しょうが レモン にんにく キュウリ キャベツ たまねぎ	690 kcal 30.0 g 28.6 g 1.9 g	

・天候等の事情により献立内容を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

~お知らせ~

22日((月))で給食は終了です。

最後に給食当番のお子さんは白衣を持ち帰りますので、洗濯、補修のご協力をお願いいたします。

なお、1月7日(水)より給食開始の予定です。

今月の船橋産 旬の食材

だいこん・小松菜・ねぎ

