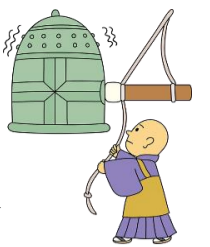




令和5年度

12月 予定献立表



★ 今月の目標：寒さに負けない食事について知ろう

★ 船橋市立坪井小学校

日	曜日	献立名			献立のめあて	エネルギーのもとになる食品	体を作るもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		牛乳	主食	主菜・副菜・デザート					
1	金	○	パプリカ ライス	ヴィナーシュニツェル 森の茸サラダ レンズ豆とキャベツのスープ りんご	世界の料理 オーストラリア	こめ 小麦 パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ハム ベーコン	こまつな キャベツ たまねぎ えのきだけ しめじ マッシュルーム セロリー りんご	643kcal 23.9g 24.4g 1.8g
4	月	○	ごはん	家常厚揚げ ポテトのどら焼き みかん	みかん	こめ さとう かたくりこ じゃがいも あぶら バター	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ スキムミルク ひじき ツナ	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい こまつな パセリ みかん	636kcal 25.9g 23.4g 1.9g
5	火	○	ごはん	寒鯖のおろしだれ お浸し じゃが芋と野菜の甘辛煮	さば鯖	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とりにく さつあまげ	だいこん こまつな もやし にんじん しめじ ごぼう れんこん しいたけ こまつな	643kcal 27.2g 24.1g 1.7g
6	水	○	ごまごはん	擬製豆腐 豚肉とじゃが芋の旨煮 ごまドレッシングサラダ りんご	船橋産食材	こめ むぎ ごま さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご とうふ ちりめんじゃこ とりにく ぶたにく ツナ	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ グリンピース こまつな キャベツ きゅうり レタス りんご	626kcal 26.9g 21.7g 2.1g
7	木	○	ごはん	鰯の和風ハンバーグ キャベツのおかか和え お事汁 オレンジ	はりくよう 針供養	こめ パンこ さとう ごま さいとも あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく いわし だいず みそ かつおぶし とうふ わかめ きんときまめ	ねぎ こまつな にんじん もやし キャベツ ごぼう だいこん オレンジ	621kcal 31.5g 18.0g 2.0g
8	金	○	茶飯	煮込みおでん めひかりの香味揚げ 納豆和え みかん	きょうせうり 郷土料理 煮込みおでん	こめ ごま じゃがいも かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さつあまげ ちくわ つみれ はんぺん うすたまご なまあげ めひかり なつとう かつおぶし	だいこん にんじん ねぎ こまつな キャベツ みかん	625kcal 30.6g 20.3g 1.9g
11	月	○	黒コッペ パン	いんげん豆と小松菜のキッシュ ブロッコリーとハムのサラダ ペンネのカレースープ	船橋産食材 ブロッコリー	コッペパン あぶら バター じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン チーズ たまご いんげんまめ ひよこまめ ハム レンズまめ	たまねぎ こまつな トマト ブロッコリー こまつな きゅうり キャベツ こまつな	637kcal 27.4g 25.4g 2.1g
12	火	○	ごはん	韓国風焼き魚 ナムル キムチ鍋風みそ汁 みかん	さわら 鯖	こめ さとう あぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう さわら やきぶた ぶたにく とうふ あぶらあげ だいこん キムチ しめじ ねぎ みかん	はねぎ にんじん もやし こまつな はくさい だいこん キムチ しめじ ねぎ みかん	621kcal 30.1g 23.5g 2.3g
13	水	○	麦ごはん	海老と豆腐の中華煮 胡瓜とかぶのピリ辛和え さつまいもと大豆のかりんとう	寒さに負けない 食事	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごま さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うすたまご むぎえび だいず	ねぎ しいたけ たけのこ にんじん はくさい ちんげんさい かぶ きゅうり	631kcal 28.3g 21.5g 1.6g
14	木	○	ゆかりごはん	はたはたの竜田揚げ 干草和え だまこ汁 りんご	きょうせうり 郷土料理 あきたけん 秋田県	こめ かたくりこ あぶら はるさめ さとう ごま	ぎゅうにゅう しらすほし はたはた あおのり ハム とりにく	キャベツ にんじん きゅうり コーン こまつな ごぼう だいこん しいたけ せり りんご	622kcal 22.0g 19.4g 2.0g
15	金	○	海苔チーズ トースト	鶏肉と大豆のクリーム煮 ツナと莖わかめのサラダ オレンジ	わかめ	しょうパン じゃがいも こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう チーズ のり とりにく ベーコン だいず クリーム ツナ くわかめ	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ こまつな オレンジ	627kcal 29.3g 26.0g 2.2g
18	月	○	ごはん	豆腐のカレー煮 切り干し大根のサラダ 磯辺ポテト	きぼ 切り干し だいこん 大根	こめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うすたまご ハム あおのり	きくらげ たまねぎ にんじん たけのこ こまつな きりほしだいこん キャベツ きゅうり	620kcal 26.5g 22.2g 1.9g
19	火	○	しらすごはん	いなだの葱山椒焼き 柚子香和え 南瓜と大根のみそ汁 みかん	とうじ 冬至	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう いなだ かまぼこ あぶらあげ みそ	ねぎ はくさい きゅうり にんじん ゆず だいこん かぼちゃ こまつな しめじ みかん	621kcal 29.8g 22.1g 1.9g
20	水	○	テーブル ロール	ローストチキン ブロッコリーのクリスマスサラダ ミネストローネ	クリスマス	テーブルロール さとう かたくりこ あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン レンズまめ いんげんまめ	レモン ブロッコリー こまつな きゅうり パプリカ キャベツ たまねぎ にんじん かぶ トマト	623kcal 29.9g 27.3g 2.2g
21	木	○	ソフト麺	白ごま担々麺 三色和え 小松菜のマフィン	としこ 年越し	ソフトめん ごま あぶら こむぎこ さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ みそ たまご	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ビーマン ねぎ コーン こまつな	682kcal 26.6g 21.8g 2.0g

仕入れの都合により、変更する場合がありますがご了承ください。

全15回

おしらせ

- 5年生は8日(金)が宿泊学習、11日(月)が代休のため、給食はありません。
- 寒い季節になりました。日本や世界各地の、体が温まるような献立や、年末年始のさまざまな伝統的な行事にちなんだ献立を考えました。
- 12月の給食は21日(木)で終わりです。1月は10日(水)から始まります。お楽しみに。

今月の船橋産食材より

ブロッコリー

船橋市では、11月～12月にかけてブロッコリーが収穫されます。ブロッコリーにはカロテンとビタミンCがとても多く、かぜのはやる時期に、たくさん食べてほしい野菜です。

◎船橋市ではブロッコリーの他、大根やねぎ、小松菜もとれます。



かぜに負けない体づくりをしよう



- 食事の前や外から帰った後、トイレの後などにきちんと手を洗いましょう。
- 栄養のバランスを考え、好き嫌いを、何でも食べましょう。
- 体を温め寒さに負けないようにするたんぱく質、免疫力を高めるビタミンA、感染症の予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物を食べましょう。
- 体が温まる朝ごはんを食べましょう。



冬至と南瓜

冬至とは、1年で一番、太陽が出ている時間が短い日のことです。農家の人たちは「太陽が復活しますように」「作物が大きく育ちますように」と願う日でもあり、昔からさまざまな行事が行われています。

冬至の日に「ん」のつくもの(※)を食べると、「運」が呼び込めるといわれています。そこには、寒さが厳しくなるこの時期、それを乗り越えるための工夫や知恵が込められています。

19日は冬至というテーマで「南瓜」と「ゆず」を使った献立です。

※「ん」のつく食べ物…南瓜(なんきん)、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんでん、うどん(うどん)など。栄養があって体を温めるものが多いです。

