

令和6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		エネルギーの もとなる食品	からだづく 体を作る もとなる食品	からだ ちょうし 体の調子を整える もとなる食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	お知らせ	
		主食	主菜・副菜・デザート						
3	火	ゆかりご飯	生揚げのあまから焼き おかか和え 肉じゃが りんご	こめ さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう わかめ なまあげ けずりぶし ぶたにく しらす	こまつな にんじん もやし たまねぎ ゆかり しいたけ さやいんげん りんご	624kcal 27.2g 19.9g 1.6g		
4	水	麦ご飯	鯖のねぎ山椒焼き 茎わかめのきんぴら 具沢山味噌汁 みかん	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば くきわかめ ぶたにく なまあげ みそ	ねぎ にんじん れんこん ごぼう キャベツ たまねぎ しめじ こまつな みかん	623kcal 27.0g 20.0g 1.9g	船橋産旬の食材 ねぎ	
5	木	ご飯	ヘルシーハンバーグ ミックスソテー 豆乳スープ オレンジ	こめ パンこ あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル 豆乳 オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず とうにゅう とり いんげんまめ	たまねぎ にんじん さやいんげん コーン こまつな オレンジ	624kcal 28.4g 16.4g 1.6g		
6	金	ライス	ドライカレー（ルウ） こまつなサラダ フルーツヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり こまつな ももかん パインかん みかんかん	632kcal 25.6g 20.4g 2.0g	船橋産旬の食材 小松菜	
9	月	ご飯	豆腐のカレー煮 干草和え ポテトのどらやき	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム ひじき ツナ	きくらげ たまねぎ にんじん だけのこ こまつな キャベツ きゅうり コーン パセリ	622kcal 25.8g 21.0g 2.1g		
10	火	麦ご飯	ぎょうざ丼（具）中華ツナサラダ キムチ鍋風味噌汁 グレープフルーツ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ とうふ あぶらあげ みそ	ほししいたけ だけのこ たまねぎ ねぎ キャベツ いら コーン にんじん こまつな きゅうり はくさい もやし しめじ グレープフルーツ	625kcal 27.7g 20.8g 2.1g		
11	水	ご飯	鱈のハーブパン粉焼き ポテトサラダ カラフル野菜の卵スープ みかん	こめ パンこ あぶら エッグフリーマヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ チーズ とり レンズまめ たまご	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり こまつな コーン みかん	620kcal 29.3g 19.1g 1.7g		
12	木	ソフト麺	白ごま坦々麺（具） チャーシューナムル 小松菜のマフィン	ソフトめん さとう ごま あぶら はるさめ ごまあぶら グラニューとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ とうにゅう たまご	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン ねぎ こまつな	638kcal 26.7g 21.1g 1.9g		
13	金	ごま麦ご飯	レバーとごぼうのみそ風味 磯香和え だまこ汁	こめ むぎ ごま じゃがいも あぶら でんぶん さとう だまこもち	ぎゅうにゅう みそ ぶたレバー のり とり	ごぼう こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ まいたけ	626kcal 23.0g 17.9g 1.5g		
16	月	パブリカライス	小松菜のクリームソース ツナとわかめのサラダ パインアップル	こめ パンこ はくりきこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうにゅう とり チーズ ツナ わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな コーン きゅうり キャベツ パインアップル	626kcal 24.0g 23.0g 2.0g	船橋産旬の食材 小松菜	
17	火	ガーリックトースト	ポークビーンズ コールスローサラダ りんご	しょくパン バター あぶら じゃがいも オリーブオイル さんおんとう	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ ぶたにく クリーム チーズ	パセリ たまねぎ にんじん トマトかん さやいんげん キャベツ コーン きゅうり こまつな レモン りんご	623kcal 23.7g 23.7g 2.1g		
18	水	ご飯	鮭の味噌マヨネーズ焼き コーンともやしのごま和え 豆乳入り味噌汁 みかん	こめ あぶら ごま エッグフリーマヨネーズ さとう こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ もやし こまつな コーン ねぎ みかん	630kcal 29.2g 19.3g 1.8g	船橋産旬の食材 米(コシヒカリ)	
19	木	茶めし	煮込みおでん 鯖の辛子しょうかけ 納豆和え りんご	こめ こんにやく じゃがいも でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう さつまあげ ちくわ つみれ なまあげ さわら なっとう	だいこん にんじん ねぎ こまつな キャベツ りんご	649kcal 30.1g 19.2g 2.2g		
20	金	☆☆☆「お誕生日献立」 12月生まれのみなさん、お誕生日おめでとう☆☆☆							
		ご飯	ローストチキン クリスマスサラダ ABCスープ みかん ★クリスマスメニュー♪ お楽しみに!★	こめ さとう でんぶん さとう あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう とり レンズまめ ベーコン	レモン フロccoli こまつな きゅうり あかピーマン キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム みかん	630kcal 26.9g 20.8g 1.7g		

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。

### 手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。

### 寒さに負けない生活習慣

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

### <今月の船橋産旬の食材>

小松菜・米・ねぎ

### 食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。

せ け で を あ

- 大豆からつくったねばねばの食べ物。
- 二分の一のこと。
- 寒い時に手にはめるもの。
- 卵の黄身。
- 温かさや冷たさの度合い。
- 体を動かすこと。