



12がつ よていこんだてひょう



児童数配付

令和7年12月

今月の食育目標

寒さに負けない食事について知ろう

船橋市立塚田小学校

15回

日	主食	牛乳	おかず	一言メモ	おもに熱や力の もとになる食品	おもに血や肉の もとになる食品	おもに体の調子 を整える食品	17歳 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 火	チャーハン		こまつなしゅうまい 酸辣湯スープ 花みかん	給食委員会 が考えた こまつな料理です。	こめ あぶら さとう こまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく だいずミート だいず とうふ	とうもろこし ねぎ にんじん しいたけ グリンピース こまつな たまねぎ しょうが はくさい だいのこ みかん	616 kcal 24.4 g 23.2 g 1.9 g
3 水	こまつな クリームパゲッティ (スパゲッティ)		トマトのサラダ 米粉きな粉ドーナツ	給食委員会 が考えた こまつな料理です。	スパゲッティ こむぎこ バター あぶら さとう オリーブあぶら こめこ	ぎゅうにゅう ツナ なまクリーム チーズ だっしふんにゅう きなこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな トマト レモン	661 kcal 21.9 g 23.6 g 1.4 g
4 木	ご飯 手作りふりかけ		みぞれ鍋 ブロッコリーのおかか和 え マーブルクッキー	ふなばし しみん しまぐい 船橋産の旬の食材を 食べ知る日 12月 ブロッコリー	こめ こま でんぷん あぶら しらす バター さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう しらすほし のり かつおぶし とりにく とうふ ツナ	しょうが だいこん だいこんは しいたけ ねぎ にんじん はくさい こまつな ごぼう ブロッコリー とうもろこし あかピーマン にんにく	632 kcal 27.6 g 22.5 g 1.5 g
5 金	ご飯		もうかの七味焼き 鶏とこまつなの和風ソテー 豚汁 りんご	給食委員会 が考えた こまつな料理です。	こめ さとう こま あぶら こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう もろかざめ とりさきみ ふたにく なまあげ あぶらあげ みそ	ねぎ しょうが こまつな にんじん もやし とうもろこし ごぼう だいこん りんご	611 kcal 32.7 g 19.0 g 2.0 g
8 月	ご飯		麻婆だいこん こんにゃくとれんこんの炒め物 オレンジ	だいこんは、 冬に旬を迎える 野菜です。	こめ さとう あぶら こまあぶら でんぷん こんにゃく	ぎゅうにゅう なまあげ ふたにく みそ	だいこん にんにく しょうが しいたけ だいのこ にんじん ねぎ たら れんこん あかピーマン オレンジ	605 kcal 23.2 g 19.6 g 2.0 g
9 火	ご飯		かつおの香味ソース ばりばりサラダ(ばりばりトピソグ) かぶのトロみしょうが汁	サラダにばりばりの 揚げ麺をトピソグして 食べてください。	こめ でんぷん こめこ あぶら さとう こま ちゅうかめん	ぎゅうにゅう かつお ツナ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ こまつな レタス とうもろこし かぶ かぶのは	609 kcal 28.7 g 19.0 g 2.1 g
10 水	ガバオライス (ご飯・具)		米粉ヌードルスープ フルーツヨーグルト	ガバオライスは ひき肉と野菜を炒めて 作るタイ料理です。	こめ あぶら さとう でんぷん こめこめん こま	ぎゅうにゅう ふたし パー ふたにく だいず とりにく ヨーグルト なまクリーム	しょうが にんにく たまねぎ あかピーマン にんじん マッシュルーム あかピーマン こまつな しいたけ バイン もも パナナ	620 kcal 23.8 g 19.0 g 1.7 g
11 木	クリーム風味 トースト		ポテトのガーリック炒め しらす入り卵スープ	ふなばし しみん しまぐい 船橋産の旬の食材を 食べ知る日 12月 ねぎ	しょうパン こむぎこ バター あぶら じゃがいも こまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ツナ チーズ だいず ふたにく たまご しらすほし わかめ	たまねぎ にんじん こまつな えのきだけ にんにく ねぎ しいたけ	615 kcal 25.6 g 21.4 g 2.0 g
12 金	ご飯		ツナコロッケ おかか和え 豆乳みそ汁	みそ汁に豆乳が 入るとまろやかな 味になります。	こめ じゃがいも あぶら こめこ	ぎゅうにゅう だいず ツナ かつおぶし ふたにく とうふ みそ とうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな もやし はくさい ごぼう だいこん ねぎ にんにく	632 kcal 25.7 g 20.2 g 1.8 g
15 月	ポーク カレーライス (ご飯・カレー)		かぶのサラダ バナナ	かぶの葉には、 いろいろな栄養が たくさん入っていま す。	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ オリーブあぶら こま	ぎゅうにゅう ふたにく ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム こまつな かぶ かぶのは レタス キャベツ バナナ	605 kcal 22.7 g 18.7 g 1.7 g
16 火	ご飯		あんかけたまご焼き 納豆和え 関東風雑煮 オレンジ	かんとうふうずい 関東風 雑煮と かんさいふうずい 関西風 雑煮の 違いはなんでしょう。	こめ さとう でんぷん もち	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし なつとう とりにく かまぼこ	にんじん こまつな はくさい だいこん しいたけ オレンジ	623 kcal 28.7 g 18.7 g 2.0 g
17 水	ご飯		鮭の玉ねぎソースかけ ごぼうサラダ 関西風雑煮	せんごくちゅう 全国各地にいろいろな 特長ある雑煮が あります。	こめ でんぷん こめこ あぶら さとう もち エッグフリーマヨネーズ すりこま さといも	ぎゅうにゅう さけ みそ	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん キャベツ こまつな いとみづば だいこん	633 kcal 26.3 g 17.7 g 1.9 g
18 木	みそうどん (ソフト麺)		ゆず白菜和え かぼちゃ白玉あずきかけ	12月22日は、 「冬至」です。	ソフトめん はるさめ こまあぶら さとう しらたまこ	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ みそ あずき	しいたけ だいこん にんじん ねぎ こまつな えのきだけ はくさい もやし ゆず かぼちゃ	654 kcal 23.1 g 11.7 g 1.8 g
19 金	ご飯		揚げだし豆腐 野菜の梅和え 肉じゃが	あげだし豆腐は、 豆腐に衣をつけて あぶらで揚げます。	こめ でんぷん あぶら こま じゃがいも しらす さとう	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし ふたにく	だいこん こまつな しょうが なめこ きゅうり にんじん うめ たまねぎ さやいんげん	612 kcal 23.7 g 19.0 g 1.9 g
22 月	ガーリック ライス		フライドチキン 冬野菜のスープ 花みかん チョコクラッカー	冬野菜のスープには どんな野菜が 入っているでしょう。	こめ あぶら でんぷん こめこ こま クラッカー チョコレート	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ わかめ	にんにく たまねぎ にんじん こまつな あかピーマン しょうが ブロッコリー とうもろこし マッシュルーム はくさい みかん	639 kcal 25.0 g 22.9 g 1.8 g

* 食材入荷の都合により、献立が変更されることがあります。 * 栄養価(エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量)は4年生のもので。

ご協力ありがとうございました。

いつも、給食当番の白衣の洗濯・アイロンがけ・つくりをしてくださり、ありがとうございました。12月の最後の給食当番にあたった方は、洗濯・アイロン

がけ・つくり、冬休み中の保管をお願いします。1月6日(火)に学校に忘れず持ってきてください。お手数をおかけします。よろしくお願いします。

〇1月の給食は、1月7日(水)からはじまります。



