



1 2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

さむまじょくじし 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 かい

日	主食	牛乳	おかず	ひとこと 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	エネルギー 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	きゅうしょくいんかい 給食委員会 かがえられた こまつな料理です。	こめ あぶら さとう こまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たいすミート だいす 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 だけのこ みかん	616 kcal 24.4 g 23.2 g 1.9 g
3 水	こまつな クリムスープ (スープ)		トマトのサラダ 米粉きな粉ドーナツ	きゅうしょくいんかい 給食委員会 かがえられた こまつな料理です。	スペゲッティ こむぎ 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 なつじふんにゅう 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	ふなばさん しゅんしょくい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 12月 ブロッコリー	こめ こま でんぶん あぶら しらたき さとう こむぎ	ぎゅうにゅう 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 こぼう ブロッコリー とうもろこし あかビーマン 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 鶏とこまつな和風ソテー 豚汁 りんご	きゅうしょくいんかい 給食委員会 かがえられた 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 もうかさめ とりさみ ぶたにく 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 こぼう 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 やさいの野菜です。	こめ さとう あぶら こまあぶら でんぶん こんにゃく	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	だいこん にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん きなこ にら れんこん あおビーマン 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 ぱりぱりサラダ (ぱりぱりトリッソ) かぶのとろみしょうが汁	サラダにはぱりぱりの 揚げ麺をトリッソして 食べてください。	こめ でんぶん 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 にんじん 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	ガパオライス (ご飯・具)		米粉ヌードルスープ フルーツヨーグルト	ガパオライスは 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 でんぶん こめこめん こま	ぎゅうにゅう ぶたし バー ぶたにく だいす ヨーグルト なまぐる	しょうが にんにく たまねぎ あかビーマン にんじん マッシュルーム あおビーマン こまつな しいたけ バイン もも バナナ	620 kcal 23.8 g 19.0 g 1.7 g
11 木	クロックムッシュ風 トースト		ポテトのガーリック炒め しらず入り卵スープ	ふなばさん しゅんしょくい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 12月 ねぎ	しょくパン こむぎ バター あぶら じゃがいも こまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ツナ チーズ だいす ぶたにく たまご しらすぼし 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 入るところやかな 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 だいす ツナ かつおぶし ぶたにく 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 こぼう 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 ツナ ぶたにく	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	かんとうふぞうに 関東風 雑煮と 関西風 雑煮の 違いはなんでしょう。	こめ さとう でんぶん もち	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし なっとう 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	全国各地にいろいろな 特徴ある雑煮が あります。	こめ でんぶん 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 こぼう にんじん キャベツ こまつな いとみば 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 ぶたにく 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	揚げだし豆腐は、 豆腐に衣をつけて あぶら、油で揚げて作ります。	こめ でんぶん あぶら こま じゃがいも しらたき さとう	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし ぶたにく	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 サやいんげん	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 はいっているでしょう。	こめ あぶら でんぶん 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 あかビーマン 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、
 栄養立(へんようり)が変更されることがあります。 *

ご協力ありがとうございました。

いつも、給食当番用の白衣の洗濯・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・つくろい、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。よろしくお願ひします。

○1月の給食は、1月7日(水)からはじまります。



