

日付	曜日	牛乳	献立名		体を作る仲間	熱や力の元になる仲間	体の調子を整える仲間	エネルギーたんぱく質脂肪相当量	
			主食	おかずめい					
1月	月	○	ご飯(海苔ふりかけ)	豆腐のオイスター煮 海藻サラダ スイート豆ボテト	ぎゅうにゅう のりとうふ ぶににく くわかめ ツナ いんげんまめ とうじゅう さつまいも マーガリン	ごめ ごま あまぶら あぶら さとう でんぶん こんにゃく ラーメン さつまいも マーガリン	しょうが きくらげ たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にら にんじん はくさい きゅうり だいこん みずな もやし かほら	627kcal 24.2g 20.4g 1.8g	
2月	火	○	ご飯	にら入り豚焼き ビリ辛みそ酢和え 肉じゃが みかん	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく とうにゅう みそ あぶらあけ ぶたにく	ごめ あぶら ごま あぶら さとう しらたき さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ にら チャベツ きゅうり にんじん ほれんそう もやし みかん さやいんげん	621kcal 26.5g 19.2g 1.7g	
3月	水	○	【ペロリンピックの日】 チリドッグ	米粉マコロニとウインナーのスープ ツナボテサラダ バナナ	ぎゅうにゅう いんげんまめ レンズまめ ぶたにく チーズ ウインナー ツナ	パン あぶら じゃがいも きとう ごめのマコロニ エッグケアマヨネーズ	しょうが ににく たまねぎ にんじん バセリ キャベツ かぶ こまつな うもろこし しめじ きゅうり バナナ	601kcal 24.4g 22.1g 2.2g	
4月	木	○	ご飯	いなだのごまねぎだれかけ おかか海苔和え 実だくさんみそ汁 りんご	ぎゅうにゅう いなだ ハム いにげすり のり ぶたにく あぶらあけ とうふ みそ	ごめ ごま でんぶん さとう あぶら さといも	しょうが ねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし こぼう だいこん しめじ りんご	614kcal 28.6g 21.2g 1.9g	
5月	金	○	ご飯	麻婆厚揚げ わかめと大根の中華サラダ 大学いち	ぎゅうにゅう なまあげ みそ どりにく レンズまめ ツナ わかめ	ごめ あぶら でんぶん さとう ごま あぶら ラーメン ごま さつまいも はちみつ	しょうが ににく えのき たまねぎ ねぎ にんじん にら はくさい きゅうり だいこん うもろこし ほうれんそう	643kcal 23.0g 20.4g 1.9g	
8月	月	○	ご飯	さばのカレー焼 スタミナ納豆和え 卵スープ オレンジ	ぎゅうにゅう さば なっとう しらす のり あぶらあけ たまご とうふ とりにく	ごめ ごめこ あぶら でんぶん ごま あぶら	しょうが ににく たまねぎ チャベツ ねぎ にんじん にら もやし こまつな えのき はくさい オレンジ	639kcal 28.7g 26.8g 1.7g	
9月	火	○	ご飯	じゃがコーンロッケ キャベツとじゃこのごまサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう とりにく おから だいすり ちりめんじゃこ とうふ いとけすり わかめ みそ	ごめ じゃがいも あぶら ごめこ ごめのパンこ さとう ごま ごま あぶら こんにゃく	たまねぎ にんじん こまつな うもろこし もやし みずな キャベツ えのき だいこん はくさい みかん	613kcal 21.8g 18.8g 2.0g	
10月	水	○	トマトスパゲッティ	豆と野菜のカレースープ 米粉の小松菜マフィン パイナップル	ぎゅうにゅう ウィンナー レンズまめ ていしょにゅう とりにく とうにゅう	スパゲッティ オリーブオイル きとう じゃがいも あぶら ごめこ マーガリン バター	ににく たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ かぶ こまつな バイナップル	635kcal 22.2g 21.1g 2.2g	
11月	木	○	【学校創立49周年記念日】 【「あわせにんじんの日】 ご飯	揚げぎょうざ もやしの甘酢和え 韓国風スープ りんご	スープにはいっている ハートのんじんを さがしてみよう!	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく マーブラス とうふ あぶらあけ	ごめ ぎょうざのかわ ごま ごま あぶら でんぶん あぶら さとう	しょうが ににく にら キャベツ もやし こまつな きゅうり えのき だいこん チングサンイ にんじん ねぎ はくさい りんご	610kcal 26.6g 20.4g 2.1g
12月	金	○	ひじきご飯	ししゃもの唐揚げ ごま酢和え 根菜と生揚げのみそ汁 バナナ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ひじき あぶらあけ みそ ししゃも なまあげ	ごめ あぶら こんにゃく さとう ごめこ でんぶん ごま じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん はくさい もやし ほうれんそう えのき だいこん たまねぎ ねぎ ハナ	600kcal 25.5g 19.5g 2.1g	
15月	月	○	【ペロリンピックの日】 カレーピラフ	米粉のグラタン 冬野菜とわかめのスープ パイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく いしょにゅう レンズまめ わかめ ウィンナー	ごめ あぶら ごめのマコロニ さとう ごめこ さつまいも バター ごめのパンこ	しょうが ににく たまねぎ にんじん ビーマン こまつな あかビーマン マッシュルーム プロッコリー キャベツ かぶのは かぶ うもろこし ハイナップル	634kcal 25.2g 21.0g 1.8g	
16月	火	○	キャベツのみそ炒め丼	トック入りスープ 根菜チップスのり塩味 オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあけ わかめ たいす あおのり	ごめ こんにゃく でんぶん あぶら さとう ごま あぶら トック さつまいも じゃがいも	しょうが ににく キャベツ にんじん ビーマン こまつな あかビーマン もやし えのき こまつな ねぎ はくさい ごぼう オレンジ	618kcal 24.5g 16.1g 1.8g	
17水	○	【カミカミテー】 ハニーレモントースト	鶏肉と大豆のトマト煮 カラフルサラダ バナナ	だいすりを よくかんでたべよう!	ぎゅうにゅう だいすり とりにく レンズまめ ハム	パン マーガリン はちみつ あぶら じゃがいも さとう こんにゃく	レモン たまねぎ しょうが ににく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム さやいんげん キャベツ きゅうり バナナ うもろこし ほうれんそう	626kcal 26.6g 22.1g 1.9g	
18木	○	じゃことわかめのご飯	レバーと根菜の揚げ煮 ツナ和え かき玉子 オレンジ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかれ ぶたしらべ ツナ みそ たまご あぶらあけ どうふ	ごめ じゃがいも あぶら でんぶん さとう ラーメン ごま	ごぼう しうが えだまめ ねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし えのき だいこん はくさい オレンジ	614kcal 26.6g 20.5g 1.9g		
19金	○	冬至(12/22) 献立	ほらの南蛮漬け もやしと鶏肉のごま和え かぼちゃと大根のみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう ほら とりにく ぶたにく なまあげ みそ	ごめ ごめこ ごま あぶら でんぶん あぶら さとう ごま こんにゃく	しょうが たまねぎ こまつな ねぎ あかビーマン にんじん はくさい もやし かぼちゃ だいこん れんこん みかん	627kcal 27.9g 19.7g 1.8g		
22月	○	冬休み前のお楽しみ献立	骨なしロースチキン ツナ大根サラダ ミニストローネースープ 豆乳ココアプリン	ぎゅうにゅう ハム とりにく ツナ わかめ いんげんまめ レンズまめ ベーコン とうじゅう	ごめ あぶら はちみつ さとう オリーブオイル でんぶん じゃがいも	たまねぎ うもろこし みずな あかビーマン マッシュルーム えたまねぎ きゅうり だいこん こまつな ににく キャベツ にんじん バセリ トマト	622kcal 29.7g 17.5g 1.8g		

*仕入れの都合により、献立を変更する場合もありますのでご了承ください。

今月の船橋産の旬の食材を食べて知る白は「だいこん」、「キャベツ」、「かぶ」、「根深ねぎ」、「ブロッコリー」、「えのき」です。

たいこんは4日(木)、根深ねぎは8日(月)、キャベツは9日(火)、米は11日(木)、かぶとブロッコリーは15日(月)に使用します。

今月の船橋産の小松菜を食べて知る白は16日(火)です。トック入りスープに船橋産の小松菜を使用します。

★「ペロリンピックの白」は残さず食べよう! きれいに片付けよう! が目標の白です。

★4年生: 2日は校外学習のため、給食はありません。 ★5年生: 4日は校外学習のため、給食はありません。

<保護者の方へ>

(1)給食当番になった週の金曜日には、白衣・ぼうし・袋を持ち帰りますので、洗濯・ほこりの継ぎをお願いします。
洗濯をした白衣・ぼうし・袋は、アイロンがけをし、月曜日に忘れずに持たせてください。

(2)長期欠席する場合の給食費の返付手続きについて

連続して3日以上休む場合に限り、届け出を受けた日の翌日から4日目以降(休日等を除く)が給食費の返付対象となります。

返付に関する手続きは、次のようになりますのでよろしくお願いします。

①連続して3日以上学校を休むことになり、給食費の返付を希望する場合は、欠席期間を直接事務室にご連絡ください。(047-447-2465)

※この連絡を受けた日の翌日から4日目以降(休日等を除く)が給食費の返付対象となります。

②登校後、「欠食届」を配付しますので、必要事項を記入後、担任までご提出ください。

冬休み前の給食は、22日(月)に終了します。
冬休み明けの給食は、1月7日(水)から開始いたします。とうじ
冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は年のうちで、もっとも昼夜が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。