

日	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質食塩相当量
			主 食	おかずめい			
1	月	○	ご飯(海苔ふりかけ)	豆腐のオイスター煮 海藻サラダ スイート豆ポテト	ぎゅうにゅう のり とろろ ぶたにく くきわかめ ツナ いんげんまめ とろろ	しょうが たまねぎ だけのこ だまねぎ 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 かぼちゃ	627kcal 24.2g 20.4g 1.8g
2	火	○	ご飯	にら入り豚焼き ピリ辛みそ酢和え 肉じゃが みかん	ぎゅうにゅう たまご とろろ しらす のり ぶたにく みそ あぶらあげ ぶたにく	しょうが たまねぎ にら キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう もやし みかん さやいんげん	621kcal 26.5g 19.2g 1.7g
3	水	○	【ペロリンピックの日】 チリドッグ	米粉マカロニとウィンナーのスープ ツナポテトサラダ 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 ウィンナー ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ かぶ こまつな とろろこし しめじ きゅうり パナナ	601kcal 24.4g 22.1g 2.2g
4	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 いとけすのり ぶたにく あぶらあげ とろろ みそ	しょうが ねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん しめじ りんご	614kcal 28.6g 21.2g 1.9g
5	金	○	ご飯	麻婆厚揚げ わかめと大根の中華サラダ 大芋いも	ぎゅうにゅう なまあげ みそ とろろ のり レンズまめ ツナ わかめ	しょうが にんにく 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 とうもろこし ほうれんそう	643kcal 23.0g 20.4g 1.9g
8	月	○	ご飯	さばのカレー焼き スタミナ納豆和え 粥スープ オレンジ	ぎゅうにゅう さば なつとう しらす のり あぶらあげ たまご とろろ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ 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	火	○	ご飯	じゃがコーンクロック 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 だいず ちりめんじゃこ とろろ いとけす わかめ みそ	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし 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	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 パナップル	ぎゅうにゅう ウィンナー レンズまめ ていしほうにゅう とりにく とろろ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト かぶ こまつな パナップル	635kcal 22.2g 21.1g 2.2g
11	木	○	【しあわせにんじんの日】 学校創立49周年記念日	揚げぎょうざ もやしの甘酢和え 韓国風スープ りんご	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく マメプラス とろろ あぶらあげ	しょうが にんにく にら キャベツ もやし こまつな きゅうり えのき だいこん チンゲンサイ にんじん ねぎ はくさい りんご	610kcal 25.6g 20.4g 2.1g
12	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 パナナ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ひじき あぶらあげ みそ ししゃも なまあげ	しょうが にんにく 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 パナナ	600kcal 25.5g 19.5g 2.1g
15	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 パナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく ていしほうにゅう レンズまめ わかめ ウィンナー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン こまつな あかピーマン マッシュルーム ブロッコリー キャベツ しめじ かぶのは かぶ とうもろこし パナップル	634kcal 25.2g 21.0g 1.8g
16	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 あぶらあげ わかめ だいず あおりの	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン 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	○	【カミカミデー】 ハニレモントースト	鶏肉と大豆のトマト煮 カラルサラダ バナナ	ぎゅうにゅう だいず とりにく レンズまめ ハム	しょうが たまねぎ しょうが にんにく 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 パナナ とうもろこし 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 かき玉汁 オレンジ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ ぶたレバー ツナ みそ たまご あぶらあげ とろろ	しょうが しょうが 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	ぼろの南蛮漬 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 ぼろ とりにく ぶたにく なまあげ みそ	しょうが たまねぎ こまつな ねぎ あかピーマン にんじん はくさい きゅうり 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	骨なしローストチキン ツナ大根サラダ ミネストローネスープ 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 とろろ	たまねぎ とうもろこし みずな あかピーマン マッシュルーム えだまめ きゅうり だいこん こまつな にんにく キャベツ にんじん パセリ 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が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日は「だいこん」、「キャベツ」、「かぶ」、「根菜ねぎ」、「ブロッコリー」、「菜」です。

だいこんは4日(木)、根菜ねぎは8日(月)、キャベツは9日(火)、菜は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日は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。

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

★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・ほころびの繕いをお願いします。

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還付手続きについて

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)が給食費の還付対象となります。

還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致します。

①連続して3日以上学校を休むことになり、給食費の還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)が給食費の還付対象となります。

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。

冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、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、かせをひかないといわれています。

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(火)から開始いたします。