

給食の献立 12月

給食目標：寒さに負けない食事について知ろう。
 ☆ 野菜や果物を食べると風邪に負けない体になることを知る。
 ☆ 寒さに負けない体をつくるために必要な栄養について知り、進んで食べる。

船橋市立薬田台小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事など
1木	ミルクロール	○	いかのアップルマリネ かぶのサラダ レンズ豆のスープ 花みかん	ぎゅうにゅう いか ハム ベーコン レンズまめ	パン かたくりこ あぶら さとう ごま	りんご たまねぎ レモン かぶ にんじん きゅうり レタス キャベツ こまつな とうもろこし しめじ セロリ みかん	665 kcal 25.8 g 26.3 g 2.2 g	旬の食材 「かぶ」
2金	ごま麦ご飯	○	鶏肉のピリ辛照り焼き スタミナあえ 白玉スープ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく なつとう いか かつおぶし	こめ むぎ ごま さとう あぶら しらたまこ	にんにく しょうが こまつな だいこん しめじ にんじん かぶ ねぎ しいたけ	651 kcal 28.4 g 21.1 g 2.0 g	スタミナあえを食べ て、マラソン大会で 長時間疲れずに動く ことのできる持久力 をつけよう。
5月	ガーリックライス	○	鮭とかぶのクリーム煮 キャベツのサラダ 紅まどんな	ベーコン さけ ぎゅうにゅう チーズ とうにゅう なまクリーム ハム	こめ あぶら バター じゃがいも さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん しめじ かぶ こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし レモン べにまどんな	652 kcal 26.4 g 22.5 g 2.2 g	「紅まどんな」 ゼリーのよう なプルプルとした 食感をしよう
6火	四国厚揚げ丼	○	ビーフンソテー パインゼリー	なまあげ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう かんてん	こめ あぶら さとう かたくりこ ビーフン	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん ねぎ チンゲンサイ はくさい たまねぎ キャベツ なら きくらげ パイナップル	674 kcal 25.3 g 19.8 g 2.0 g	「ビーフン」 米粉で作られた 麺です。
7水	和風ツナご飯	○	ごまみそあえ 豚肉とじゃがいものうま煮 りんご	ツナ あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	こめ さとう ごま あぶら こんやく じゃがいも	にんじん たけのこ しいたけ きゅうり こまつな もやし たまねぎ グリンピース りんご	619 kcal 22.7 g 19.4 g 2.1 g	旬の食材 「りんご」
8木	ソフト麺 肉みそソース	○	ジャーマンポテト ヨーグルト	ぶたにく レンズまめ みそ ベーコン ぎゅうにゅう ヨーグルト	ソフトめん さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ グリンピース しょうが	715 kcal 30.4 g 18.9 g 2.2 g	ドイツの家庭料理 「ジャーマン ポテト」
9金	ご飯	○	わかさぎの磯辺揚げ 野菜の海苔酢あえ 生揚げのそぼろ煮	ぎゅうにゅう わかさぎ のり たまご ぶたにく なまあげ	こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	こまつな とうもろこし もやし たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん	672 kcal 26.7 g 23.8 g 1.8 g	「わかさぎ」 骨ごと食べて カルシウム をとろう。
12月	ご飯	○	松風焼き ツナとわかめのサラダ 大根と油揚げのみそ汁 花みかん	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご ツナ わかめ あぶらあげ	こめ パンこ さとう ごま あぶら	しょうが ねぎ きゅうり にんじん キャベツ こまつな たまねぎ だいこん みかん	621 kcal 27.0 g 19.3 g 2.1 g	「大根」 消化を助け 風邪を予防する 働きがあると いわれています。
13火	炒飯	○	カリカリがんも 中華コーンスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ ツナ ひじき たまご とりにく	こめ あぶら ながいも ごま かたくりこ コーンフレーク	ねぎ にんじん しいたけ グリンピース しょうが たまねぎ とうもろこし こまつな	645 kcal 23.7 g 27.1 g 2.1 g	「カリカリがんも」 衣にコーンフレーク を使ってカリカリの 食感を出していま す。
14水	ハチミツパン	○	マカロニと冬野菜のグラタン 小松菜とハムのサラダ 粉ふき芋	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ えび とうにゅう チーズ ハム	パン マカロニ バター こめこ あぶら パンこ さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム こまつな もやし レモン パセリ	624 kcal 26.7 g 21.4 g 2.2 g	船橋産食材 「ブロッコリー」
15木	ご飯	○	レバーとじゃがいもの揚げ煮 茎わかめの五色あえ キムチ鍋風みそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう レバー みそ いか くきわかめ みそ ぶたにく とうふ	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ さとう ごま	しょうが とうもろこし きゅうり にんじん こまつな はくさい ねぎ もやし しめじ オレンジ	651 kcal 24.6 g 20.1 g 2.2 g	「茎わかめ」 茎わかめと わかめの違い わかるかな。
16金	ご飯	○	ぶりの塩焼き おかかあえ すいとん みかん	ぎゅうにゅう ぶり かつおぶし あぶらあげ とりにく	こめ あぶら こむぎこ しらたまこ	こまつな もやし はくさい にんじん ねぎ しいたけ みかん	667 kcal 28.5 g 20.0 g 1.8 g	「すいとん」 白玉粉で作る しっとり なめらかな すいとんです。
19月	ご飯	○	生揚げのみそだれかけ 磯香あえ 石狩鍋風みそ汁	ぎゅうにゅう なまあげ みそ とりにく のり さけ とうふ	こめ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ こまつな はくさい たまねぎ だいこん	663 kcal 29.7 g 23.5 g 2.2 g	北海道の郷土料理 「石狩鍋」
20火	ドライカレー	○	豆腐とじゃこのサラダ パナナ	ぶたにく レバー レンズまめ ハム ぎゅうにゅう わかめ とうふ ちりめんじゃこ	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン セロリ トマト レタス きゅうり こまつな レモン パナナ	633 kcal 25.6 g 15.7 g 2.0 g	「豆腐とじゃこの サラダ」 豆腐とじゃこには カルシウムが たっぷりです。
21水	黒糖コッペパン	○	鶏肉の唐揚げ 小松菜のごまマヨあえ ABCスープ いちご	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ ベーコン ぶたにく	パン こめこ かたくりこ あぶら マカロニ エッグフリーマーズ ごま さとう じゃがいも	にんにく しょうが こまつな キャベツ にんじん マッシュルーム たまねぎ はくさい とうもろこし いちご	708 kcal 28.2 g 29.8 g 2.3 g	クリスマス献立
22木	しらすご飯	○	揚げ鯖のおろしだれかけ ゆず香あえ 南瓜と大根のみそ汁 みかん	しらす さば ぎゅうにゅう かまぼこ みそ あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう	だいこん はくさい きゅうり にんじん ゆず かぼちゃ こまつな しめじ ねぎ みかん	684 kcal 24.9 g 22.6 g 2.1 g	冬至献立 「南瓜・柚子」

☆食材の関係で献立内容が変わることがあります。あらかじめご了承ください。
 ☆しらす干し・ちりめんじゃこには、小さなエビ、カニなどが、混入していることがあります。ご了承ください。
 ☆牛乳は、毎日つきます。
 ☆栄養価は、4年生を基準としています。 エネルギー650kcal たんぱく質 13~20% 脂質 20~30% 塩分2.0g未満

今月の船橋産の旬の食材

ブロッコリー・・・14日(マカロニと冬野菜のグラタン)

緑の抗がん野菜とも呼ばれる栄養満点野菜

地中海沿岸が原産地で、日本へは明治初期に入ってきました。昭和50年代頃、健康的な食生活に関心が高まり、栄養価の高いブロッコリーが、注目されるようになりました。ビタミンCやカルシウムなどを多く、抗がん作用が期待されるファイトケミカル、スルフォラファンが存在が知られるようになりました。



12月22日(木)で給食が終了します。最後に給食当番
 になられたご家庭は白衣・帽子の洗濯、修繕、アイロン
 がけをお願いいたします。
 年明けは、1月10日(火)から給食を開始します。