



## 〈こんげつのもくひょう〉 寒さに負けない食事について知ろう

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスから体を守るためには抵抗力を高めることが大切です。  
十分な睡眠、適度な運動、そしてバランスのよい食事を心がけましょう。

薬円台南小学校

日 に ち	曜 日	献立名		牛 乳	おもひ材料とはたらき			栄養価 (4年生基準)	メモ 行事食等
		主食	主菜・副菜・デザート		からだをつくる	エネルギーのもと	からだのちょうし をよくする		
1	金	<b>601</b> ガーリックライス	てり焼きチキン ミネストローネ ホットケーキ ★「NEW ホットケーキ」献立	○	ぎゅうにゅう パーコン とりにく なまクリーム	こめ あぶら パター さとう こめこ	にんにく パセリ レモン たまねぎ にんじん キャベツ コーン マッシュルーム トマト こまつな みかん ブルーベリー	698 28.7 25.3 1.7	しゅうねんこんだて 周年記念献立
4	月	ツナご飯	厚揚げのおろし煮(大根) 磯音あえ パナナ	○	ぎゅうにゅう ツナ あつあげ のり	こめ さとう ごま	にんじん たけのこ しいたけ だいこん こまつな キャベツ パナナ	625 28.7 25.8 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (だいこん)
5	火	玄米入りご飯	鮭のチャンチャン焼き 切り昆布と大豆の煮物 どさんこ汁 ぶどうゼリー	○	ぎゅうにゅう さけ みそ だいず あぶらあげ こんぶ アガー	こめ げんまい あぶら さとう パター こんにやく じゃがいも	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん ねぎ こまつな コーン	629 27.9 17.7 1.6	
6	水	玄米入りご飯	豚肉と大根の春雨煮 のり酢あえ シナモンおさつ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ のり	こめ げんまい はるさめ さとう あぶら さつまいも	だいこん たけのこ にんじん しいたけ さやいんげん ねぎ こまつな もやし	637 24.0 21.3 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (だいこん)
7	木	親子丼	白菜のゆず香あえ 貝汁 みかん	○	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ だいず みそ	こめ げんまい さとう こま さといも	たまねぎ グリンピース はくさい こまつな にんじん ゆず だいこん みかん	624 26.4 19.0 1.7	
8	金	ご飯	えびと豆腐の中華煮 小松菜のナムル 青のりポテトビーンズ	○	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく えび ハム だいず あおりのり	こめ あぶら かたくりこ はるさめ さとう じゃがいも	しいたけ えのき たけのこ にんじん はくさい こまつな もやし	621 28.3 21.9 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (こまつな)
11	月	ひじきのおこわ	さつま芋コロッケ 辛子あえ ごまみそ汁 オレンジ	○	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ ぶたにく レンズまめ みそ	こめ もちこめ あぶら さとう さうまいも かたくりこ パンこ ごま	にんじん しいたけ グリンピース たまねぎ こまつな もやし だいこん ねぎ オレンジ	627 22.9 17.3 1.7	
12	火	玄米入りご飯	マーボー大根 ごま酢きゅうり いちごの蒸しパン	○	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく だいず みそ とうにゅう	こめ げんまい さとう あぶら かたくりこ ごま こめこ	だいこん しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ いら きゅうり いちご	665 22.3 17.1 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (だいこん)
13	水	玄米入りご飯	ししゃもの甘酢あんかけ パンパンジー もずくスープ みかん	○	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく みそ もずく とうふ	こめ げんまい かたくりこ あぶら さとう ごま	ねぎ きゅうり もやし たけのこ にんじん えのき こまつな みかん	636 26.9 23.0 1.6	
14	木	船橋産 「粒すけ」 ご飯	鱧の梅マヨ焼き 浅漬け かぶと打ち豆のみそ汁 ヨーグルト	○	ぎゅうにゅう たら だいず あぶらあげ わかめ みそ	こめ マヨネーズ こめこ ごま じゃがいも	ねりうめ きゅうり キャベツ にんじん しょうが かつ しめじ こまつな	636 28.0 19.5 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (米)
15	金	手作り メロンパン風	フレンチサラダ チリコンカン オレンジ	○	ぎゅうにゅう とうにゅう だいず ぶたにく パーコン レンズまめ	パン こむぎこ さとう バター じゃがいも	レタス キャベツ もやし こまつな レモン たまねぎ にんじん トマト オレンジ	658 25.8 23.8 1.9	12月誕生日 献立
18	月	ポーク カレーライス	大豆と小松菜のサラダ パイナップル	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ パター ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース もやし こまつな パイナップル	642 24.5 22.3 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (こまつな)
19	火	船橋産 「コシヒカリ」 ご飯	レバーのごまだれ 五目きんぴら 白菜と肉団子のスープ りんご	○	ぎゅうにゅう レバー ぶたにく とりにく とうふ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま こんにやく	ごぼう れんこん にんじん ピーマン しいたけ たまねぎ はくさい こまつな えのき ねぎ りんご	634 27.7 18.7 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (米)
20	水	玄米入りご飯	鯖のゆうあん焼き きゅうりのおかかあえ ほうとう風みそ汁 みかん	○	ぎゅうにゅう さば かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ げんまい さとう ごま あぶら	ゆず きゅうり にんじん ごぼう だいこん しいたけ かぼちゃ ねぎ みかん	632 28.0 25.2 1.6	もうすぐ 冬至献立
21	木	鶏肉とねぎの ドリア	大根のピクルス 洋風わかめスープ ココアプリン	○	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく チーズ わあめ レンズまめ なまクリーム	こめ こめこ パター あぶら さとう ココア	たまねぎ にんじん マッシュルーム ねぎ だいこん きゅうり キャベツ こまつな	659 25.7 25.0 1.7	お楽しみ献立 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (根菜ねぎ)

※都合により食材材料や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

### 冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。

