



【今月の目標】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 ご う	曜 日	献立名		牛 乳	おもな材料とはたらき			栄養価 (4年生基準)	メモ 行事後等
		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		
2	月	ねぎの焼きとり丼	はなだい 白菜のツナマヨあえ 貝汁 パナナ	○	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ちくわ だいす みそ	こめ さとう あぶら マヨネーズ こま さいも	にんじん ねぎ はくさい もやし だいこん こまつな パナナ	639 25.5 22.3 1.7	ふなばん しんしよばい 船橋産旬の食材を 食べて知る日 (根深ねぎ)
3	火	ごはん	レバーの辛子しょうゆ 鉄 6.4mg 大根とにんじんのきんぴら 鶏団子と小松菜のみそ汁 みかん	○	ぎゅうにゅう レバー ぶたにく とりにく とうふ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう こま こんにゃく	ねぎ だいこん にんじん しいたけ たまねぎ こまつな えのき みかん	626 27.0 19.1 1.6	ふなばん しんしよばい 船橋産旬の食材を 食べて知る日 (だいこん)
4	水	ごはん	マーボー豆腐 ナムル シナモンおさつ	○	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム くわかめ	こめ さとう あぶら かたくりこ さつまいも	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ にら こまつな もやし だいこん	641 26.5 21.6 1.6	
5	木	げんまい 玄米入りごはん	や 鮭のチャンチャン焼き きんごん だいす にも こんさい じる 切り昆布と大豆の煮物 根菜のすまし汁 りんごゼリー	○	ぎゅうにゅう さけ みそ だいす 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 こんにゃく さこいも	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん こまつな こぼろ だいこん ねぎ りんご	627 28.4 18.7 1.6	ふなばん しんしよばい 船橋産旬の食材を 食べて知る日 (米)
6	金	ぶどうパン	ブロッコリーのミートグラタン いんげん豆のサラダ あさりと野菜のスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ チーズ しろいんげんまめ あさり	パン パター こめ さとう じゃがいも あぶら こま かたくりこ	ブロッコリー たまねぎ トマト にんじん きゅうり キャベツ こまつな	635 27.4 24.1 1.9	ふなばん しんしよばい 船橋産旬の食材を 食べて知る日 (ブロッコリー)
9	月	こまつな 小松菜と卵のご飯	あかお からあげ わらう 赤魚の唐揚げ 和風みそサラダ けんちん汁 オレンジ	○	ぎゅうにゅう たまご あかう お ハム くきわか め みそ とりにく	こめ あぶら さとう こま こめ かたくりこ こんにゃく さこいも	こまつな レタス にんじん キャベツ きゅうり しいたけ こぼろ だいこん ねぎ オレンジ	627 26.9 23.1 1.7	ふなばん しんしよばい 船橋産旬の食材を 食べて知る日 (小松菜)
10	火	ごはん	ぶたにく だいこん はるさき 豚肉と大根の春雨煮 おかかあえ 芋ようかん	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かつおぶし かんてん	こめ 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 はくさい	635 24.6 17.1 1.6	
11	水	げんまい 玄米入りごはん	ししゃものチリソース カルシウム462mg とり 鶏ささみともやしのサラダ ねぎともすくのスープ みかん	○	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく もすく とうふ	こめ げんまい かたくりこ あぶら さとう こま	ねぎ もやし キャベツ にんじん たけのこ えのき こまつな みかん	627 28.2 22.6 1.6	ふなばん しんしよばい 船橋産旬の食材を 食べて知る日 (根深ねぎ)
12	木	げんまい 玄米入りごはん	かいそう 海藻おろしハンバーグ にんじんキツネしりしり とうにゅう ひじき 打ち豆のみそ汁 ヨーグルト カルシウム462mg&鉄6.7mg	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ひじき こんぶ あぶらあげ だいす みそ	こめ げんまい パン あぶら さとう こま	たまねぎ だいこん にんじん もやし しめじ ねぎ こまつな	645 28.4 22.6 1.6	
13	金	フレンチトースト	コールスローサラダ 食物繊維 8.0g チキンとひよこ豆のトマト煮 りんご	○	ぎゅうにゅう たまご ひよこめめ パーコン とりにく	パン パター さとう あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト さやいんげん りんご	643 24.3 25.8 1.9	12月誕生日 献立
16	月	わかめごはん	さつま芋コロッケ もやしの辛子あえ とうにゅう 豆乳こまみそ汁 みかん	○	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく レンズまめ みそ とうにゅう	こめ さつまいも あぶら こむぎ パンこ さとう こま	たまねぎ にんじん こまつな もやし だいこん しめじ ねぎ みかん	659 22.5 16.0 1.7	
17	火	ごはん	れんこんシユウマイ 白菜ののり酢あえ さんべい 三平汁	○	ぎゅうにゅう ぶたにく のり さけ	こめ かたくりこ あぶら さとう しゅうまいのかわ じゃがいも	たまねぎ れんこん こまつな にんじん はくさい だいこん ねぎ しいたけ	622 28.9 18.8 1.6	
18	水	ポーク カレーライス	だいす こまつな 大豆と小松菜のサラダ パナナ しょうせせん 食物繊維 8.7g	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	こめ あぶら じゃがいも さとう こめ パター こま	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース もやし こまつな パナナ	668 25.8 23.2 1.7	ふなばん しんしよばい 船橋産旬の食材を 食べて知る日 (小松菜)
19	木	げんまい 玄米入りごはん	さから 鱈のゆうあん焼き おひたし ほうとう風みそ汁 みかん	○	ぎゅうにゅう さから あぶらあげ ぶたにく みそ	こめ げんまい さとう こま あぶら	ゆず こまつな にんじん もやし こぼろ だいこん しいたけ かほちゃ ねぎ みかん	622 27.8 22.5 1.6	もうすぐ 冬立
20	金	キャロットライス	ローストチキン もみの木サラダ フルーツポンチ	○	ぎゅうにゅう パーコン とりにく	こめ あぶら パター さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ ピーマン みかん アロエ	659 26.6 24.3 1.7	お楽しみ献立

※都合により食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。

※今月の知ろう、食べよう、船橋産食材：だいこん・ブロッコリー（前半）・こまつな・根深ねぎ・船橋産米

冬立って何？

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った日が、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。

