



《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、<sup>しんがた</sup>新型コロナウイルスから<sup>からだ</sup>体を守るためには<sup>まも</sup>抵抗力を<sup>ていこうりょく</sup>高めることが大切です。<sup>たか</sup>  
<sup>たいせつ</sup>

じゅうぶん すいみん てきど うんどう しょくじ こころ  
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	おもな材料とはたらき			栄養価 (4年生基準)	メモ 行事食等
		主役	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	月	ごはん	さばのみそ煮 辛子あえ 五目煮豆 バナナ	○	ぎゅうにゅう さば みそ だいず ぶたにく こんぶ	こめ さとう こんにゃく あぶら	こまつな もやし にんじん しいたけ だけのこ れんこん ごぼう グリンピース バナナ	630 28.6 20.4 1.6	
2	火	さつま芋パン	ブロッコリーのミートグラタン 55mg 白いんげん豆のサラダ カルシウム 442mg あさりと野菜のスープ オレンジ	○	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 バター 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 えのき こまつな	634 27.1 24.2 1.9	ふなばしさん しゅん しよくざい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (ブロッコリー)
3	水	げんまいい 玄米入りごはん	マーボー豆腐 小松菜と大根のナムル ★かぼちゃときなこのおやき	○	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ くきわか め とうにゅう きなこ	こめ げんまい さとう あぶら かたくりこ さつまいも	しいたけ だけのこ にんじん ねぎ いら こまつな だいこん かぼちゃ	633 28.8 19.2 1.6	ふなばしさん しゅん しよくざい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (こまつな・だいこん) ★給食委員
4	木	ごはん	ししゃもの辛子じょうゆ カルシウム 499mg きわかめのきんぴら みそちゃんこ りんご	○	ぎゅうにゅう ししゃも くきわかめ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう しらすき こま	にんじん ごぼう たまねぎ はくさい えのき いら りんご	638 28.7 22.0 1.6	
5	金	ボーク カレーライス	小松菜と大豆のサラダ みかん 食物繊維 8.3g	○	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 パター こま	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 みかん	651 24.3 23.3 1.7	ふなばしさん しゅん しよくざい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (こまつな)
8	月	こもくとり 五目鶏めし	ボラの唐揚げ 大根のピリ辛あえ ★きりたんぽ汁	○	ぎゅうにゅう とり だいず ぼら	こめ さとう あぶら かたくりこ こま きりたんぽ	ごぼう にんじん だいこん きゅうり しいたけ だけのこ もやし こまつな	645 28.9 20.1 1.7	ふなばしさん しゅん しよくざい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (だいこん) ★給食委員
9	火	わぶめ 根菜ねぎたっぷり チキンソテー	ひよこ豆のサラダ ジュリエンスープ オレンジ	○	ぎゅうにゅう パター とうにゅう とり チーズ ひよこめ	こめ こめ あぶら さつまいも さとう こま	たまねぎ にんじん マッシュルーム ねぎ きゅうり こまつな キャベツ オレンジ	625 21.5 24.0 1.7	ふなばしさん しゅん しよくざい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (根菜ね ぎ) 2年生校外学習
10	水	ごはん	だいこん ぶたにく はるさめ 大根と豚肉の春雨煮 おかかあえ さつま芋と大豆のカリント	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かつおぶし だいず	こめ はるさめ さとう あぶら さつまいも	だいこん だけのこ 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	625 22.9 20.1 1.6	ふなばしさん しゅん しよくざい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (だいこん)
11	木	ふなばしさん 船橋産 「コシヒカリ」ごはん	コノシロとポテトのチリソース もやしのごま酢あえ 食物繊維 8.3g きのこと豆腐のスープ	○	ぎゅうにゅう このしろ くきわかめ とり レンズまめ とうふ	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう こま	ねぎ もやし にんじん キャベツ しめじ えのき エリンギ たまねぎ こまつな	627 24.5 20.0 1.6	ふなばしさん しゅん しよくざい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (船橋産米・コノシロ)
12	金	やさいぶた 野菜豚そぼろ丼	いももち 具だくさんみそ汁 みかん	○	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ あつあげ みそ	こめ あぶら さとう こま じゃがいも かたくりこ じゃושんこ	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな だいこん みかん	653 24.8 20.3 1.7	
15	月	だいこん あんかけ焼きそば	レバーと大豆のレモンソース 海藻サラダ ジョア 鉄 6.4mg	○	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー だいず くきわかめ ジョア	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ こま	しいたけ にんじん だけのこ だいこん こまつな キャベツ レタス	633 27.8 23.3 1.7	ふなばしさん しゅん しよくざい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (だいこん)
16	火	げんまいい 玄米入りごはん	さつま芋コロッケ のり酢あえ 白菜のごまみそ汁	○	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ のり あつあげ みそ	こめ げんまい さつまいも あぶら ごむぎこ パンこ さとう こま	たまねぎ にんじん こまつな もやし はくさい ねぎ	642 21.3 18.2 1.6	
17	水	ごはん	たまご 卵焼き にんじんキツネしりしり ★めった汁 みかん	○	ぎゅうにゅう たまご とり あぶらあげ ぶたにく みそ	こめ さとう あぶら こま さつまいも こんにゃく	にんじん だけのこ たまねぎ グリンピース ごぼう だいこん しめじ えのき ねぎ みかん	632 26.1 22.9 1.6	きゅうしよくざい ★給食委員
18	木	や 焼きカレーパン	フライドポテトのサラダ 豆乳コーンスープ バナナ 食物繊維 8.7g	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン レンズまめ とうにゅう	パン あぶら かたくりこ バター パンこ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん レタス きゅうり えのき コーン こまつな バナナ	630 24.5 25.0 1.9	12月誕生日 献立
19	金	げんまいい 玄米入りごはん	イナダのゆであん焼き おひたし かぼちゃのほうとう風みそ汁 みかん	○	ぎゅうにゅう いなだ あぶら ぶたにく くきわかめ 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 ごぼう だいこん しいたけ かぼちゃ ねぎ みかん	627 28.5 23.4 1.6	もうすぐ 冬至献立
22	月	キャロットライス	ローストチキン もみの木サラダ ココアプリン	○	ぎゅうにゅう パター ベーコン とり ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ あぶら さとう マカロニ ココア	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ ピーマン	654 28.8 25.5 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・コノシロ

どう じ なに  
冬至って何？

冬<sup>ふゆ</sup>至<sup>いた</sup>とは、1年<sup>いちねん</sup>の中<sup>なか</sup>でもっとも昼<sup>ひる</sup>が短<sup>みじ</sup>く、夜<sup>よる</sup>が長<sup>なが</sup>い日<sup>ひ</sup>です。次第<sup>しだい</sup>に短<sup>みじ</sup>くなっ<sup>な</sup>てい<sup>ま</sup>た日<sup>ひ</sup>が、冬<sup>ふゆ</sup>至<sup>いた</sup>をす<sup>す</sup>ぎ<sup>ぎ</sup>る<sup>る</sup>こと<sup>こと</sup>なる<sup>なる</sup>こと<sup>こと</sup>から、「大<sup>たい</sup>陽<sup>やう</sup>がよ<sup>よ</sup>み<sup>み</sup>がえ<sup>え</sup>る日<sup>ひ</sup>」とえ<sup>え</sup>ら<sup>ら</sup>れ<sup>れ</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>た<sup>た</sup>。冬<sup>ふゆ</sup>至<sup>いた</sup>にか<sup>か</sup>ぼ<sup>ぼ</sup>ち<sup>ち</sup>や<sup>や</sup>を<sup>を</sup>食<sup>く</sup>べ<sup>べ</sup>たり<sup>り</sup>ゆ<sup>ゆ</sup>ず<sup>ず</sup>湯<sup>ゆ</sup>に入<sup>い</sup>っ<sup>っ</sup>たり<sup>り</sup>す<sup>す</sup>風<sup>ふう</sup>習<sup>しゅう</sup>習<sup>しゅう</sup>が<sup>が</sup>あ<sup>あ</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す<sup>す</sup>。冬<sup>ふゆ</sup>至<sup>いた</sup>にか<sup>か</sup>ぼ<sup>ぼ</sup>ち<sup>ち</sup>や<sup>や</sup>を<sup>を</sup>食<sup>く</sup>べ<sup>べ</sup>る<sup>る</sup>と<sup>と</sup>脳<sup>のう</sup>の<sup>の</sup>血<sup>けつ</sup>管<sup>かん</sup>の<sup>の</sup>病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>や<sup>や</sup>か<sup>か</sup>ぜ<sup>ぜ</sup>を<sup>を</sup>予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>す<sup>す</sup>とい<sup>い</sup>わ<sup>わ</sup>れ<sup>れ</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>す<sup>す</sup>。

