



# 12月 予定献立表

船橋産の旬の食材

根深ねぎ



今月のもくひょう 「寒さに負けない食事について知ろう」

令和5年12月 船橋市立八栄小学校

日曜日	しゅしょく 主食	おかず	からだつく 体を作るものになる	エネルギーのもとになる	からだちょうし ととの 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩(g)	一言メモ
1 金	ごはん ごはん	さけとポテトのレモン和え おひたし 春雨スープ オレンジ	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とりにく とうふ	こめ でんぷん じゃがいも あぶら ごま さとう はるさめ	しょうが レモン こまつな にんじん もやし チンゲンツアイ たまねぎ はくさい オレンジ	613 26.7	19 1.6	主菜は、油で揚げたひと口大の鮭とじゃがいもに、レモンが香るたれをからめます。鮭は、子供達に特に人気のある魚です。
4 月	ごはん ごはん	のりふりかけ 生揚げのみそ炒め ツナ和え バナナ	ぎゅうにゅう のり なまあげ ふたにく みそ まぐろ わかめ	こめ あぶら ごま さとう でんぷん	にんにく しょうが ねぎ たけのこ たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ こまつな もやし バナナ	615 26.4	21.1 1.7	のりふりかけは、ごま油でできざみのりを手早く炒め、塩とごまをふり、パリッとした食感に仕上げます。ご飯が進む一品です。
5 火	シュガー揚げパン	チリコンカン にんじンドレッシングサラダ 花みかん	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン わかめ ハム	コッペパン あぶら さとう じゃがいも ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト こまつな きゅうり キャベツ レタス レモン みかん	621 25.1	20.5 1.8	ポークビーンズに使う白いんげん豆には、食物繊維やカルシウム、鉄分など、不足しがちな栄養素が多くふくまれます。
6 水	ごはん ごはん	昆布とじゃこの佃煮 からくさ焼き 磯香和え みそちゃんこ鍋	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ごんぶ かつおぶし たまご とうふ とりにく ひじき のり みそ	こめ ごま さとう あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし にんにく キャベツ えのきたけ ねぎ	604 28.9	20.8 1.9	郷土食「東京都」東京都の「佃煮」と「ちゃんこ鍋」を味わいましょう。
7 木	ごはん ごはん	ねぎ入り豚すき焼き 梅肉和え シュガービーンズ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ かつおぶし だいず	こめ あぶら しらすたき さとう でんぷん	にんじん ねぎ はくさい えのきたけ さやいんげん キャベツ こまつな もやし うめ	602 26.7	20.4 1.6	船橋産の旬の食材「根深ねぎ」を食べて知る日
8 金	チキンピラフ	ししゃものマリネ ごまドレッシングサラダ 千切り野菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも	こめ あぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム レモン こまつな もやし きゅうり キャベツ	602 26.0	21.0 2.2	カルシウムをとろう カルシウムは骨や歯をつくるものになります。骨ごと食べられるししゃもには、不足しがちなカルシウムがたっぷり含まれています。
11 月	たまごあんかけチャーハン	中華和え さつまいもと大豆のかりんとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ だいず	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま さつまいも	にんにく しょうが にんじん ねぎ はくさい ほうれんそう きゅうり こまつな もやし	616 25.7	20.3 1.5	食物繊維をとろう さつまいもと大豆には食物せんいが多くふくまれます。おなかの調子を整えるほか、生活習慣病の予防にも役立ちます。
12 火	ごはん ごはん	鯖のオレンジ煮 ごま和え 白玉だんご汁 りんご	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	こめ さとう ごま しらすたまも	オレンジジュース ねぎ しょうが こまつな きゅうり キャベツ にんじん ほししいたけ だいこん かぶ りんご	612 26.2	19.6 2.1	鯖などの青魚には、血液をさらさらにする働きなどがあるDHAやEPAが豊富に含まれます。オレンジジュースを使い、食べやすい味付けの煮魚を作ります。
13 水	ソフト麺ミートソース	切干大根のかみかみサラダ 花みかん	ぎゅうにゅう だいず ふたにく ふたレバー チーズ	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ バター ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト きりぼだいこん もやし きゅうり こまつな みかん	666 28.9	21.1 1.8	よくかんで食べよう かみこたえのある切干大根が主役のサラダを作ります。よくかむと、脳が活性化し、消化を助けるなどの効果があります。
14 木	ごはん （船橋産粒すけ）	生揚げと鶏肉のカレー煮 大根のナムル バナナ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ハム わかめ	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん はるさめ ごま	にんにく しょうが ねぎ たけのこ ほししいたけ たまねぎ にんじん こまつな もやし だいこん バナナ	612 24.8	19.7 1.4	鉄分をとろう 鉄分は酸素を体中に届けるはたらきがあり、不足すると貧血の原因になります。主菜の生揚げには、鉄分がたっぷりふくまれています。
15 金	ごはん ごはん	いかの南部揚げ おでん からし和え りんご	ぎゅうにゅう いか とりにく ごんぶ さつまいも ちくわ がんもどき	こめ ごま でんぷん あぶら こんにやく じゃがいも さとう	だいこん にんじん こまつな もやし りんご	633 28.6	19.8 2.0	おはなし給食 「ちくわのわーさん」よりおでん
18 月	キーマカレー	きのこのサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく ふたレバー レンズまめ だっしふんにゅう チーズ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ バター	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん あおピーマン マッシュルーム トマト こまつな きゅうり エリンギ えのきたけ とうもろこし みかん	656 25.1	20.7 1.7	「細かいもの」を意味する「キーマ」。キーマカレーは、インドの代表的な料理です。給食では、ひき肉と細かくきざんだ野菜やきのこ、豆を使って作ります。
19 火	ちゅうかうま 中華風混ぜごはん	小松菜入りしゅうまい ごまきゅうり スーミータン	ぎゅうにゅう ふたにく だいず たまご	こめ あぶら さとう しゅうまいのかわ でんぷん ごま	ねぎ たけのこ たまねぎ ほししいたけ こまつな しょうが きゅうり にんじん とうもろこし	601 25.6	19.7 2.1	船橋産の小松菜を食べて知る日
20 水	ごはん ごはん	鱈の野菜あんかけ かぼちゃのそぼろ煮 ゆず香和え 花みかん	ぎゅうにゅう たら とりにく かつおぶし	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	にんにく しょうが ねぎ あおピーマン にんじん かぼちゃ さやいんげん かぶ こまつな はくさい きゅうり ゆず みかん	607 24.5	17.7 1.8	冬至（12月22日） 冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯につかる風習があります。
21 木	黒コッペパン	チキンの照り煮 海藻サラダ ミネストローネ ココアプリン	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かいそうミックス ベーコン レンズまめ なまクリーム	コッペパン さとう あぶら マカロニ ココアプリンのもと	にんにく こまつな きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ トマト	653 28.5	24.8 2.3	クリスマスこんだて

※栄養価は4年生の表示です。献立は、食材の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

## 《今月使用する旬の食べもの》

ねぎ、ごぼう、かぼちゃ、ほうれんそう、大根、白菜、りんご、みかん

### ★保護者の方へ

給食当番の児童はマスクを着用して配膳をします。当番の週は忘れず持参するよう、ご協力をお願いいたします。



かせ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。