



12月 予定献立表

船橋産の旬の食材



大根 小松菜 根菜ねぎ 米

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6年12月 船橋市立八栄小学校

日曜日	主食	おかず	体を作るものになる	エネルギーのもとになる	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
2月	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	きゅうりゅう とりにく ししゃも	こめ あぶら さとう でんぷん こま 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	616 28.1	21.8 2.0	カルシウムをとろう カルシウムは骨や歯をつくるもとになります。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。
3火	ご飯	メルルーサと生揚げのうま煮 干草和え ホームスピーンズ (フライビーンズ)	きゅうりゅう メルルーサ なまあげ だいず あおのり	こめ でんぷん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら こま	たまねぎ にんじん れんこん はくさい さやいんげん キャベツ もやし とうもろこし	623 25.5	20.9 1.5	おはなし給食 「銭天堂12」より ホームスピーンズ
4水	ハチミツパン	いいものナゲット (豆餡のナゲット) 小松菜のサラダ ミネストローネスープ	きゅうりゅう とうふ とりにく ベーコン チーズ	ハチミツパン でんぷん こむぎこ さとう あぶら マカロニ	たまねぎ ねぎ にんじん こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし レモン にんにく トマト パセリ	609 24.3	25.1 1.9	おはなし給食 「銭天堂16」より いいものナゲット
5木	中華風混ぜご飯	小松菜入り焼売 ごまきゅうり 薬米湯 (中華風コーン卵スープ) 花みかん	きゅうりゅう ぶたにく だいず たまご	こめ あぶら ごまあぶら さとう しゅうまいのかわ でんぷん こま	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 みかん	619 25.9	19.7 2.0	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「小松菜」
6金	ご飯	鰯のオレンジ煮 ごま和え 芋煮鍋 りんご	きゅうりゅう さば みそ ぶたにく なまあげ	こめ さとう ごま あぶら こんにゃく さといも	オレンジジュース ねぎ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし レモン にんにく だいこん ごぼう りんご	639 27.2	25 1.9	鰯などの青魚には、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って味付けした煮魚にします。
9月	ご飯	レバーとじゃがいもの揚げ煮 フレンチサラダ 豆腐と野菜のスープ オレンジ	きゅうりゅう ぶたレバー みそ ハム とうふ	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう こま	しょうが にんじん キャベツ きゅうり レモン たまねぎ こまつな オレンジ	643 22.4	22.5 1.9	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。主菜のレバーには、鉄分がたっぷり含まれています。
10火	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	きゅうりゅう だいず ぶたにく ぶたレバー チーズ	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ バター こま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト きりほしだいこん もやし きゅうり こまつな みかん	653 29.3	19.6 1.7	よくかんで食べよう かみごたえのある切干大根が生後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。
11水	ご飯	鮭とポテトのレモン和え 小松菜と油揚げのおひたし 中華風春雨スープ オレンジ	きゅうりゅう 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 こま さとう はるさめ ごまあぶら	しょうが レモン キャベツ たまねぎ にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ たまねぎ はくさい オレンジ	622 26.7	20.0 1.6	鮭の名前の由来はいろいろな説がありますが、アイヌ語の「夏の食べ物」という意味の「ジャケベ」がなまったという説や、身がさけやすいので「さけ」になったという説などもあります。
12木	ご飯	昆布とじゃこの佃煮 唐草焼き 磯香和え みそちゃんこ 花みかん	きゅうりゅう ぶり さとう かつおぶし ぶたにく	こめ こま さとう あぶら ごまあぶら	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 ねぎ みかん	618 29.3	21.0 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。
13金	ご飯	鰯のごまみそ焼き おかか和え 肉じゃが 花みかん	きゅうりゅう ぶり こま かつおぶし ぶたにく	こめ さとう こま じゃがいも しらたき あぶら	こまつな もやし キャベツ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん みかん	645 29.7	21.2 1.8	鰯は、出世魚といわれ、成長する間に名前が変わります。関東では、「わかし」→「いなだ」→「わらさ」→「ぶり」と変わります。このような魚はお祝いごとに食べられていました。
16月	餅あんかけチャーハン	中華和え さつまいもと大豆のカリントウ	きゅうりゅう とりにく たまご わかめ だいず	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん こま さつまいも こくとう	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	609 25.0	19.9 1.5	食物繊維をとろう さつまいもと大豆には食物繊維が多く含まれます。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。
17火	ご飯	ねぎ入り豚すき焼き 梅肉和え シュガービーンズ	きゅうりゅう ぶたにく とうふ かつおぶし だいず	こめ あぶら しらたき さとう でんぷん	にんじん ねぎ はくさい えのき 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	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「根菜ねぎ」
18水	ご飯 (船橋産コシヒカリ)	生揚げと鶏肉のカレー煮 大根のナムル バナナ	きゅうりゅう 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 ごまあぶら でんぷん はるさめ こま	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	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「米・大根」
19木	ご飯	鮭の野菜あんかけ かぼちゃのそぼろ煮 ゆず香和え 花みかん	きゅうりゅう たら とりにく かつおぶし	こめ でんぷん あぶら さとう こま	にんにく しょうが ねぎ ヒーマン にんじん かぼちゃ さやいんげん かつお 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21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。
20金	黒糖コッペパン	ローストチキン 海藻サラダ 春雨スープ ココアプリン	きゅうりゅう とりにく わかめ とうふ クリーム	こくとうコッペパン さとう はちみつ あぶら はるさめ ココアプリンのもと	こまつな きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ はくさい	617 28.6	25 2.0	クリスマス献立

※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》

ごぼう、ほうれんそう、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。