

12月のきゅうしょくよていこんだてひょう



市川市立新井小学校

今年も残すところあとわずかとなりました！何でもバランスよく食べて、元気に2022年をむかえたいですね！！

12月10日まで「本となかよし給食」もやります！ ※材料の都合などにより、献立が変わることがありますのでご了承ください。

栄養価の月平均値 エネルギー643kcal たんぱく質 25.9g 脂質 20.0g 塩分 2.4g

栄養価の基準値(中学年)エネルギー 650kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.6g 塩分 2.0g

にち 日	曜 日	こんだて	からだをつくる もの	からだをつくる もの	からだをつくる もの	栄 養 価	にち 日	曜 日	こんだて	からだをつくる もの	からだをつくる もの	からだをつくる もの	栄 養 価	にち 日	曜 日	こんだて	からだをつくる もの	からだをつくる もの	からだをつくる もの	栄 養 価
1	水	ウィンナーピラフ 牛乳 ミルメーク 豆腐ハンバーグ きゅうりのマリネ 米粉あさりコーンシチュー	ウィンナー ぶたにく とうふ ひじき あさり とりにく いんげんまめ とうにゅう チーズ	こめ あぶら バター さとう あぶら じゃがいも きゅうり セロリー とうもろこし	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり セロリー とうもろこし	エネルギー 661 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.5 g	10	金	ご飯 牛乳 鯖のみそ煮 納豆和え 豚肉とごぼうの炊き合 わせ トマト	さば みそ こんぶ なつとう しらすぼし ぶたにく	こめ さとう あぶら こんにやく かたくりこ ごぼう にんじん さやいんげん トマト	しょうが みかん うめぼし こまつな ごぼう にんじん さやいんげん トマト	エネルギー 642 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.7 g	21	火	ひじきご飯 牛乳 ししやものパリパリ揚げ 白菜のお浸し 一口おでん オレンジ	ひじき とりにく あぶらあげ ししやも のり ちくわ こんぶ つみれ がんもどき あげボール うずらのたまご	こめ あぶら さとう はるまきのかわ こんにやく こむぎこ オレンジ	にんじん たけのこ さやえんどう こまつな はくさい だいこん オレンジ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.0 g
2	木	ご飯 牛乳 エコふりかけ えびの米粉天ぷら 磯和え 肉じゃが オレンジ	しらすぼし えび のり ぶたにく なまあげ	こめ さとう ごま あぶら しらたき じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ さやいんげん オレンジ	エネルギー 652 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.9 g	13	月	海老入り中華丼 牛乳 中華風卵スープ 牛乳プリン	ぶたにく えび いか うずらのたまご たまご なまクリーム	こめ あぶら でんぶん さとう いちごジャム	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ はくさい ねぎ さやいんげん とうもろこし	エネルギー 668 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.3 g	22	水	クリスマスお楽しみ 献立(^_^)	とりにく ベーコン なまクリーム	こめ むぎ あぶら さとう チョコレート	にんじん にんにく グリーンピース マッシュルーム きゅうり セロリー キャベツ こまつな さくらんぼ パイナップル	エネルギー 708 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 3.4 g
3	金	よくばり揚げパン(砂糖・きな粉) 牛乳 ほうれん草と豆の和 風サラダ ワンタンスープ りんごゼリー	きなこ ぶたにく だいず	パン さとう あぶら グラニューとう ごま わんたんのかわ かたくりこ	にんじん とうもろこし ほうれんそう ねぎ しょうが にら はくさい りんご	エネルギー 622 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.7 g	14	火	ジャンバラヤ 牛乳 白身魚ドレッシングかけ ごぼうのコンソメスープ いちごゼリー	ぶたにく しろみぎかな みそ ベーコン ウィンナー	こめ あぶら さとう きゅうり とうもろこし ごぼう はくさい パセリ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー ピーマン トマト きゅうり とうもろこし ごぼう はくさい パセリ	エネルギー 665 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.3 g	☆おうちで給食メニュー☆ 冬においしい野菜「ごぼう」。和風の煮物やきんぴらごぼうなどで食卓に登場することが多いと思いますが、洋風のコンソメ味とも良く合います。以前勤務した学校で、6年生のナンバーワン献立として登場し、以後定番となったメニューです。12月14日(火)の献立に登場します。冬休み中にでも、ぜひおうちの人といっしょに作ってみてくださいね！						
6	月	親子丼 牛乳 きびなご南蛮漬け 豚汁 ぶどうゼリー	とりにく たまご あぶらあげ きびなご ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう でんぶん こんにやく ごぼう だいこん こまつな ぶどう	たまねぎ みつば ねぎ にんじん ごぼう だいこん こまつな ぶどう	エネルギー 659 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.4 g	15	水	ご飯 牛乳 家常豆腐 ほうれん草中華和え 柿	ぶたにく みそ なまあげ	こめ あぶら さとう ごま でんぶん	しょうが にんにく ねぎ たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう かき	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.4 g	「ごぼうのコンソメスープ」 【材料】4人分 【作り方】 ごぼう 2分の1本 玉ねぎ 80g ベーコン 20g パセリ 少々 炒め油 少々 水 480cc コンソメ 4g 塩 1g あらびきこしょう 少々 (ふつうのこしょうでもOK)						
7	火	キムチご飯 牛乳 カレイのシュンユイ ナムル トックスープ アセロラゼリー	ぶたにく カレイ あぶらあげ とりにく みそ	こめ あぶら さとう ごま トック ゼリー	しょうが にんじん はくさい もやし ほうれんそう にんにく こまつな しいたけ ねぎ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.6 g	16	木	しょうゆラーメン 牛乳 レバーのかりん揚げ みそポテト 青菜とツナの和え物	ぶたにく みそ ツナ わかめ	あぶら さとう ごま じゃがいも	しななく しょうが にんにく もやし たまねぎ ねぎ こまつな	エネルギー 609 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 3.5 g	トックは、うるち米で作った韓国のおもちです。シュンユイは、魚を油で揚げて、甘辛のたれをからめた料理です。						
8	水	カレーライス 牛乳 ほうれん草とコーンの ソテー 福神漬 フルーツポンチ	とりにく ぶたにく チーズ ヨーグルト いんげんまめ ベーコン	こめ パター こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご ふくじんづけ みかん バイン	エネルギー 691 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.3 g	17	金	ご飯 牛乳 エコふりかけ いわしのさんが焼き ごま酢和え さつま汁 りんご	しらすぼし いわし ぶたにく みそ わかめ とうふ	こめ さとう ごま こめこ でんぶん さつまいも こんにやく	ねぎ しょうが キャベツ こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう りんご	エネルギー 653 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.7 g	「本となかよし給食」：給食番長(よしながこうたく)いつも給食を残してばかりの給食番長が作るカレーをイメージしました！						
9	木	麻婆豆腐丼 牛乳 もち米付き肉団子 中華和え りんご	ぶたにく とうふ みそ	こめ もちこめ あぶら でんぶん さとう ごま	しょうが ねぎ しいたけ にんにく にんじん にら ほうれんそう もやし りんご	エネルギー 670 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.1 g	20	月	チャーハン 牛乳 いかのチリソースかけ わかめスープ ヨーグルト	なるとまき ぶたにく いか ベーコン わかめ とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん	しいたけ にんじん ねぎ ピーマン にんにく しょうが チンゲンサイ しめじ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.9 g	エコふりかけは、だしをとったあとのけずり節を使って作ったふりかけです。環境にやさしいメニューなので「エコ」です！						

ごぼうは食物せんいが豊富で、おなかのなかをきれいにしてくれたり、病気にかけにくくしてくれたり、たくさんのおい効果があります！
ぜひ、たくさんとってほしい野菜です！！

☆どうぞ、良い年をお迎えください☆

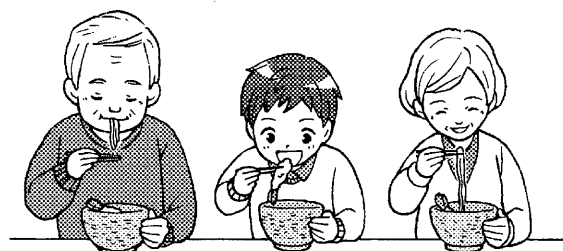
あなたのおなかで、がんばりまーす！！



今年もあと1か月です。冬休みは、例年ならば友だちや親戚などと食事をする機会が増えますが、コロナ禍では大人数や長時間に及ぶ飲食は、感染のリスクを高めてしまいます。感染症の予防を考えて食事の工夫をしてみましょう。新年、みなさんと元気に会えることを楽しみにしています。

新型コロナウイルス感染症予防

食事の時に気をつけること

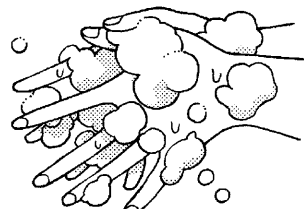


新型コロナウイルス感染症は、飛沫感染や接触感染によって感染するといわれています。食事をする時は、マスクを外すために感染のリスクが高まります。食事をする時に気をつけることは、大皿料理は避けて個々に盛り付けたり、対面に座るのではなく横並びに座ったり、食事中は会話を控えて会話

をする時はマスクをつけたりするなどです。冬季は空気が乾燥して飛沫が飛びやすくなり、季節性インフルエンザが流行する時期でもあります。引き続き感染症対策を行いましょう。

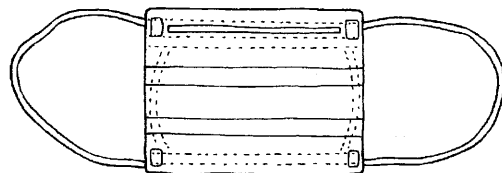
感染症を予防するために

手洗い



手洗いは、接触感染を予防するのに効果があります。手のひら、手の甲、指先、爪の間、指の間、親指のつけ根、手首を石けんを使っていねいに洗い、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。日頃から、爪を短くして清潔にし、手指で目や鼻、口をなるべく触らないことも大切です。

せきエチケット



せきエチケットとは、せきやくしゃみと共に放出されたウイルスから感染症を広げないための予防行動です。せきエチケットの内容は、マスクをきちんと着用すること、マスクがない時にせきやくしゃみをしそうなになったら、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆うこと、とっさの時は袖で口と鼻を覆うことです。

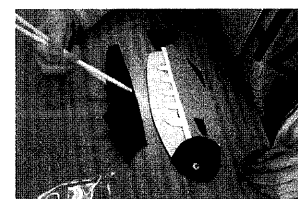
「おはし名人になれたかな？」

3年生で「お魚食べ方コンテスト」に取り組みました！

11月25日（木）3年生の各クラス教室で、給食時間に「お魚食べ方コンテスト」を実施しました。これは、1・2年生で学習した「おはし名人になろう」の取り組みを活かして、頭、骨、尾がついたいわしの塩焼きを、正しいおはしの持ち方できれいに食べられるかどうかを見るコンテストです。

事前学習として朝学習の時間に、フェルトで作った教材を使い、栄養教諭から魚の食べ方について学びました。「難しい〜。」と言いながら、一生懸命練習していました。

そして迎えたコンテスト当日。子どもたちは、配膳が終わり目の前にいわしが置かれるやいなや、興味深々！魚の上ではしを動かして、イメージトレーニングに励む子もいました。また、前日までにおうちで魚を焼いてもらい、練習してきたという子が何人もいたそうです。いざ食べ始めるとみんな黙々と、とても真剣な表情で取り組んでくれました。上位3人を各クラスから選び、表彰状と、副賞として食べたお魚の写真をプレゼントしました。1年生から3年生まで、継続しておはしの指導に取り組んできましたが、子どもたちが、はしを正しく使うことの大切さを実感してくれたらうれしいです。



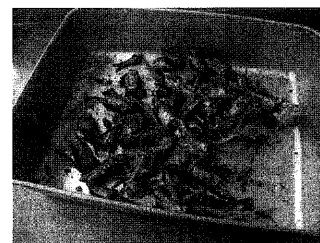
フェルトで作った魚の人形を使い練習中！



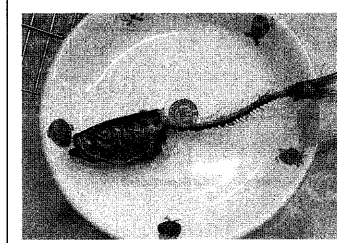
当日出たお魚。頭と尾がしっかりついたいわしの干物です。



一生懸命、お魚と格闘していました！



みんな、きれいに食べていました。残ったのは頭と骨、尾だけ。残菜もほとんどありませんでした！



入賞者の食べたいわしです。きれいに身を取って食べていました。すばらしい。お見事です！！

