

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

今年もあとわずかとなりました。しっかり食べて体調を整えて、元気に新しい年をむかえましょう！

※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646kcal たんぱく質 25.9g 脂質 20.6g 塩分 2.3g

栄養価の基準値(中学年)

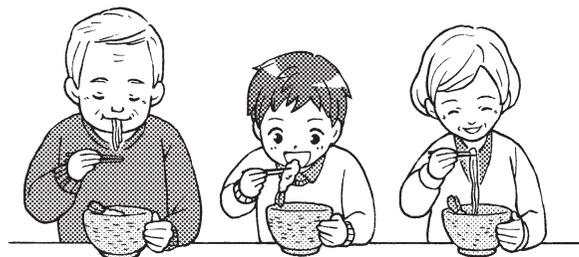
エネルギー 650kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.6g 塩分 2.0g

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	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	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	
木	ちやめし ぎゅうにゅう レバーのかりんあげ あおなとツナのあえもの ひとくちおでん かき	ぶたレバー ツナ わかめ ちくわ あげポール つみれ がんもどき うずらのたまご	こめ あぶら さとう ごま こんにやく	しょうが こまつな もやし だいこん かき	エネルギー 644 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.7 g	月	みそラーメン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ きゅうりのキムチ ヨーグルト	ぶたにく みそ とりにく	あぶら ごま さとう ちゅうかめん	にんじん ねぎ もやし とうもろこし にら しょうが にんにく きゅうり だいこん	エネルギー 658 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 3.2 g	水	クリスマス おたのしみきゅうしょく	ウィンナー ぶたにく とうにゅう ベーコン なまクリーム	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム バセリ とうもろこし グリンピース ミニトマト キャベツ こまつな パインアップル みかん もも パナナ	エネルギー 713 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.8 g	今年最後の給食は恒例のクリスマスメニュー！ 何が出るかは、お楽しみですよ！
金	カレーライス ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぶたにく とりにく チーズ ヨーグルト いんげんまめ	こめ バター じゃがいも こむぎこ さとう ナタデココ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご みかん パイナップル	エネルギー 635 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.3 g	火	ごはん ぎゅうにゅう かじょうどうふ だいがくいも ほうれんそうちゅうかあ え かき	ぶたにく なまあげ みそ	こめ さつまいも ごま あぶら さとう 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 667 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.5 g	就学時健康診断のため、いつもより1時間程度早めの給食です。おうちで野菜サラダや炒め物など、野菜をしっかりとりましょう！	☆おうちで給食メニュー☆ リクエストボックスに寄せられる回数が多い「よくばり揚げパン」のレシピを紹介します！ ぜひおうちで作ってみてください。					
月	ちゅうかどん ぎゅうにゅう ちゅうかふうたまごスープ ぎゅうにゅうプリン	ぶたにく えび いか うずらのたまご ベーコン 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 ほうきい ねぎ さやいんげん とうもろこし	エネルギー 647 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.4 g	水	コッペパン ぎゅうにゅう いちごジャム さけフライ かぶのツナあえ こめこあさりコーンシチュー はなみかん	さけ ツナ あさり とりにく いんげんまめ とうにゅう チーズ	パン こむぎこ あぶら バター	きゅうり かぶ たまねぎ セロリー とうもろこし バセリ みかん	エネルギー 660 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.7 g	かぶのツナあえ 1年生が絵に描いた「大きなかぶ」を使ったツナあえです！	☆おうちで給食メニュー☆ リクエストの多かった、きゅうしょくのレシピを紹介します！ ぜひおうちで作ってみてください。					
火	よくばりあげパン ぎゅうにゅう ごぼうサラダ ワンタンスープ りんごゼリー	きなことりにく みそ ぶたにく だいず	パン さとう あぶら ごま ワンタンのかわ かたくりに	ごぼう もやし きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ しょうが にら ほうきい りんご	エネルギー 625 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.8 g	木	ひじきごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき(4ねんせい は、いわしのしおやき) ミニトマト とんじる まっちゃプリン	ひじき とりにく みそ あぶらあげ さば ぶたにく とうにゅう	こめ あぶら さとう こんにやく くるみ	にんじん たけのこ さやえんどう ミノマト ごぼう だいこん ねぎ こまつな しいたけ	エネルギー 616 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.9 g	4年生「お魚食べ方コンテスト」 今年は、4年生でもコンテストを実施します！昨年度入賞できなかった人は、リベンジのチャンス！がんばってください。	☆おうちで給食メニュー☆ リクエストの多かった、きゅうしょくのレシピを紹介します！ ぜひおうちで作ってみてください。					
水	ごこくごはん ぎゅうにゅう えびのこめこてんぷら いそあえ にくじゃが オレンジ	わかめ しらすぼし だいず えび のり ぶたにく なまあげ	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき	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 622 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.3 g	金	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう コールスローサラダ チョコチップスコーン	ぶたにく だいず チーズ ヨーグルト スキムミルク	スパゲティ あぶら バター さとう こむぎこ チョコレート	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	エネルギー 613 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.7 g	1. 玉ねぎ、砂糖、塩と、ココア、砂糖をそれぞれおろしおき。 2. 揚げ油を鍋に入れ、180℃くらいまで熱する。 3. 2.の揚げ油にココアパンをいれ、お好みパンを 4. 10分ほど揚げたら、2分ほど半分に切る 5. 切ったパンを油で揚げ、玉ねぎ、ココアを まぶして完成！						
木	チキンライス ぎゅうにゅう しゃりしゃりガーリックだいず はくさいとかぶのホワイトシ チュー りんご	とりにく だいず ベーコン とうにゅう いんげんまめ チーズ	こめ むぎ あぶら バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー はくさい かぶ ごぼう ねぎ とうもろこし りんご	エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.6 g	月	チャーハン ぎゅうにゅう いかチリソースかけ にくだんごスープ ヨーグルト	なるとまき やきぶた いか ぶたにく ヨーグルト	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ	しいたけ にんじん ねぎ ピーマン にんにく しょうが はくさい	エネルギー 619 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.0 g	ホワイトシチュー 1年生が絵に描いた「大きなかぶ」を使ったシチューです！	☆どうぞ、良い年をお迎えください☆					
金	ごはん ぎゅうにゅう エコふりかけ いわしのさんがやき こまつなのマスタードあえ さつまじる はなみかん	しらすぼし いわし ぶたにく みそ ツナ とうふ	こめ さとう ごま こめこ でんぶん ごま さつまいも こんにやく	ねぎ しょうが こまつな にんじん しめじ もやし だいこん ごぼう みかん	エネルギー 683 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.0 g	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき なつとうあえ ぶたにくとごぼうのたきあ わせ はなみかん	いわし なつとう しらすぼし ぶたにく	こめ あぶら さとう こんにやく かたくりに	しょうが こまつな ごぼう にんじん さやいんげん みかん	エネルギー 682 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 1.9 g							



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



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。

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つけたり、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

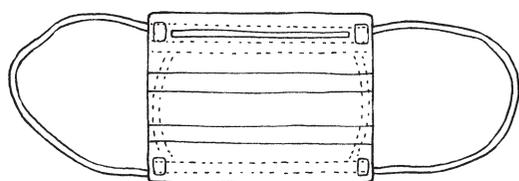
## 感染症を予防するために

### 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。

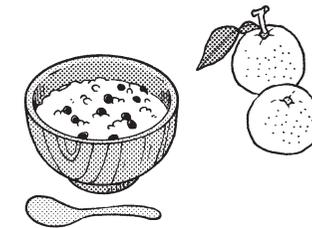
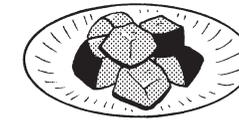
### せきエチケット



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。

## 冬至にまつわる食べ物

冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔、中国では冬至を暦の起点と考えており、冬が去り、春が来る一陽来復の節目として祝う風習がありました。冬至には、かぼちゃや小豆がゆを食べる風習があります。かぼちゃを食べると中風にならず、かぜをひかないといわれ、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気をはらうとされています。そのほか、ゆず湯に入る風習もあります。



## 食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

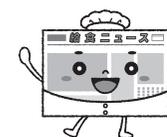
1	E				7	A
2		4		6		
		5		D		
						8
3		C				B

### タテのカギ

- 船をとめておく所。
- 英語の「go」の日本語は？
- 猟師は何をする人？
- ことわざ「一〇〇二たか三なすび」。
- 水を多くして米をやわらかく煮たもの。

### ヨコのカギ

- 給食当番は白衣をきちんと着よう。
- 〇〇〇を見て時間を守ろう。
- 気持ちよさそうに眠っているようす。
- 病気を治すために飲んだり塗ったりするもの。



A~Eの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

もうすぐ A □ B □ C □ D □ E □

## 保護者のみなさまへ

学校では、子どもたちが健康で安全な生活を送れるように、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を徹底しています。ご家庭でも引き続き、手洗い、せきエチケット、密を避けると共に、体の抵抗力を高めるために、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事への心がけをよろしくお願い申し上げます。