

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。かぜをひかないようにして、元気に新しい年を迎えたいですね！

※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660kcal たんぱく質 26.3g 脂質 21.3g 塩分 2.5g
 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
1 火	チキンライス 牛乳 ごぼうのコンソメスープ ぐりとぐらの米粉カステラ	とりにく ベーコン たまご	こめ むぎ あぶら バター さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ごぼう はくさい	エネルギー 701 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.1 g	10 木	コッペパン 牛乳 ポテトコロッケ ほうれん草のソテー ABCスープ いちごジャム	ぶたにく おから ベーコン	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ マカロニ ジャム	たまねぎ しめじ ほうれん草 にんじん とうもろこし キャベツ こまつな	エネルギー 653 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.5 g	21 月	カレーうどん 牛乳 じゃがたこ焼き もやしとわかめの中華和え オレンジ ミルクいちご	とりにく こんぶ ベーコン たこ たまご のり わかめ	うどん あぶら カレールー かたくりこ こむぎこ じゃがいも あぶら こまつな	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな しょうが もやし オレンジ	エネルギー 619 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.7 g
<p>今月は、10月に実施した「給食を静かに食べよう！キャンペーン」でがんばったクラスからのリクエストメニューを入れてあります。米粉カステラは、1の4からのリクエストです。</p>						<p>松永さんの畑でとれた、市川産の美味しいほうれん草です！</p>						<p>メリークリスマス！ 何が出るかは、お楽しみに♪</p>					
2 水	チャーハン 牛乳 イカチリソースかけ ブロッコリーごまマヨ和え わかめスープ ヨーグルト	なるたまき 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 ごま	しいたけ にんじん ねぎ ビーマン にんにく しょうが ブロッコリー チンゲンサイ しめじ	エネルギー 633 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.2 g	11 金	ご飯 牛乳 いわしのさんが焼き 磯和え 豚肉とごぼうの炊合せ 花みかん	いわし ぶたにく みそ のり	こめ こめこ でんぶん ごま さとう あぶら こんにやく かたくりこ	ねぎ しょうが ほうれん草 もやし しめじ ごぼう にんじん さやいんげん みかん	エネルギー 690 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 1.8 g	22 火	クリスマスこん立て	あさり えび ほたてがいか とりにく ベーコン とうにゅう たまご	こめ むぎ あぶら バター さとう じゃがいも にんじん かぶ キャベツ かぼちゃ さくらんぼ バインアップル	エネルギー 713 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.7 g	
3 木	さつまいもパン 牛乳 豆腐ハンバーグ 小松菜のマスタード和え こめこあさりコーンソシチュー オレンジ	ぶたにく とうふ ひじき ツナ あさり とりにく とうにゅう いんげんまめ	パン パンこ あぶら さとう じゃがいも パター さとう	たまねぎ こまつな にんじん しめじ もやし セロリー とうもろこし パセリ オレンジ	エネルギー 686 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.5 g	14 月	カレーライス 牛乳 海老フライ かぶのツナ和え 花みかん	とりにく ぶたにく チーズ ヨーグルト いんげんまめ えび ツナ	こめ パター こむぎこ じゃがいも さとう パンこ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり しょうが りんご かぶ みかん	エネルギー 712 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.1 g	<p>11月に引き続き、千葉県産のさつまいもを使った千産千消のさつまいもパンを出します。</p>					
4 金	わかめご飯 牛乳 レバーのかりん揚げ 白菜の柚子香漬け 肉じゃが 柿	わかめ こんぶ しらすぼし ぶたにく ぶたレバー	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも しらたき	しょうが はくさい きゅうり ゆず にんじん たまねぎ さやいんげん かき	エネルギー 617 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 3.2 g	15 火	麻婆豆腐丼 牛乳 ししゃも南蛮漬け ほうれん草中華和え 柿	ししゃも ぶたにく みそ とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	ねぎ にんにく しょうが にんじん しいたけ いら ほうれん草 もやし かき	エネルギー 659 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.7 g	<p>松永さんの畑でとれた、市川産の美味しいねぎをたっぷり使った南蛮漬けです。</p>					
7 月	キムチご飯 牛乳 さばの香り揚げ トックスープ 花みかん	ぶたにく とりにく こんぶ	こめ あぶら さとう ごま トック	しょうが にんじん はくさい こまつな しいたけ えのきたけ ねぎ だいこん みかん	エネルギー 650 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.7 g	16 水	よくばり揚げパン 牛乳 おから華シュウマイ 芽ひじきと若鶏の和風 サラダ仕立て コーンスープ	きなこ ぶたにく おから ひじき とりにく ぶたにく たまご	パン さとう あぶら でんぶん しゅうまいのかわ とうもろこし	しいたけ たまねぎ しょうが きゅうり にんじん にんにく とうもろこし もやし ほうれん草	エネルギー 626 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.1 g	<p>3の1からのリクエスト「キムチご飯」です！</p> <p>2の1 2の3 2の4 5の3 からのリクエスト「よくばり揚げパン」です！</p>					
8 火	しょうゆラーメン 牛乳 サラダ春巻き 中華和え オレンジ	ぶたにく とりにく チーズ	あぶら じゃがいも ちゅうかめん はるまきのかわ こむぎこ ごま さとう	にんにく しょうが もやし たまねぎ ねぎ こまつな にんじん きゅうり オレンジ	エネルギー 657 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 4.0 g	17 木	ターメリックライス & チリ コンカン 牛乳 マセドアンサラダ カップでヤクルト	だいず ぶたにく ツナ カップでヤクルト	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト グリンピース きゅうり あかビーマン とうもろこし レモン	エネルギー 706 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 1.6 g	<p>あゆみ 3の2 3の3からのリクエスト「しょうゆラーメン」です！</p> <p>チリコンカンのレシピは、右側を見てね！</p>					
9 水	中華丼 牛乳 中華風コーンスープ 豆乳プリン	ぶたにく えび うずらのたまご とうにゅう とうふ	こめ あぶら でんぶん さとう	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 ジャム ほうれん草	エネルギー 652 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.8 g	18 金	豚丼 牛乳 白菜の具沢山汁 はやか	ぶたにく なまあげ こんぶ	こめ あぶら しらたき さとう こんにやく	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい ごぼう はやか	エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.0 g	<p>「はやか」は、ボンカンと温州ミカンのかけ合わせで作られた果物です。</p>					

☆おうちで給食メニュー☆

栄養たっぷりの大豆がおいしく食べられるメニューです。

給食では、黄色く炊いたターメリックライスにかけて食べていますが、

おうちでは、パンにのせたり、いろんな食べ方ができると思います。

12月17日(木)の給食に登場します。

冬休み中にも、ぜひおうちのひとといっしょに作ってみてくださいね！

「大豆のチリコンカン」

【材料】作りやすい分量

【作り方】

大豆の水煮	170g
豚ひき肉	360g
玉ねぎ	2個
にんじん	1/2本
炒め油	適宜
しょうが	少々
にんにく	ひとかけ
小麦粉	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ4
トマトペースト	大さじ4
ウスターソース	70cc
中濃ソース	70cc
カレー粉	小さじ2
チリパウダー	小さじ1/2
粉チーズ	大さじ2
塩	小さじ1
こしょう	少々
赤ワイン	大さじ2
グリーンピース(缶詰)	50g
水	ひたひた程度

- 1 にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- 2 油を熱して、にんにく、しょうがをいためて香りを出す。豚肉を赤ワインをふりながらいちためて、玉ねぎ、にんじんも入れて玉ねぎがすき通るまでいため、小麦粉をふり入れる。
- 3 大豆の水煮を入れて、ひたひたになる程度まで水を加える。調味料を全て入れて煮込む。
- 4 仕上げに、グリーンピースを入れる。



給食だより 12月

市川市立新井小学校

冬休み中も、生活リズムがくずれないようにすることが大切です。生活リズムが不規則になると、体調をくずしやすくなります。新年からも元気に登校できるように、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

気をつけたい 冬休みの生活習慣

バランスよく 3食を食べる

適度な運動をする

早起き早寝を心がける

手洗い・うがいをする

人ごみを避ける

冬はかぜやインフルエンザが流行しやすく、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。また、石けんを使っていないに手を洗ったり、うがいをしたり、マスクをつけたり、人ごみを避けたりすることも重要です。

保護者のみなさまへ

夜ふかしや朝寝坊が続くと、生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなります。体の抵抗力を高めるためには、食事・運動・睡眠が大切です。新型コロナウイルス感染症予防のうえでも重要なので、家族で生活習慣をととのえましょう。

12月21日は冬至

冬至とは、1年の中で昼間ももっとも短く、夜ももっとも長い日のことで、2020年は12月21日です。この日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入ることかぜをひかないといわれています。



寒くても

こまめに換気しましょう

寒いからといって部屋を閉め切ったままにしていると、空気が汚れていきます。また、新型コロナウイルス感染症予防として3密（密閉、密集、密接）を防ぐためにも、こまめな換気は重要です。エアコンは室内の空気を循環させているだけなので、窓を開けてこまめに換気しましょう。



魚漢字クイズ

鮎

Q. これは何という魚かな？

- ①たら ②ぶり ③このしろ

答え ③このしろ



出世魚のひとつで、ニシン目コノシロ科の魚です。30cm前後になり、酢締めなどで食べます。若いものはコハダと呼ばれます。

冬の食中毒に注意しましょう

冬は、ノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が流行しやすくなります。

ノロウイルスは、手や指などについて口から入ったり、加熱不十分な食べ物を食べたりすることで感染します。ノロウイルス食中毒になると、おう吐や下痢、腹痛などを起こします。予防するためには、手洗いと食品の十分な加熱が有効です。手洗いは石けんを使い、調理を行う前、食事の前後、トイレの後などに洗いに行います。加熱が必要な食品は、中心部まで（85度～90度で90秒間以上）しっかり加熱します。

