【盛りつける食器】(大)→大皿

12月の給食予定献立表

(小) →小皿

(わ) →おわん

いちかわしりつふたまたしょうがっこう
市川市立二俣小学校

がつ きゅうしょもくひょう

風邪の予防をしよう

こめ

黄の仲間口

熱や力の元になる

^{こんだあい} **献立名の♥マークは**リクエストポックスにリク エストがあった料理です。

たんぱく質

脂質

食塩相当量 563 kcal

21.1 g

ひとことメモ

sip Liph さかな : らは冬が旬の魚で

Lぽうぶん すく 。脂肪分が少ないの

緑の仲間口

しょうが

にんにく

体の調子を整える

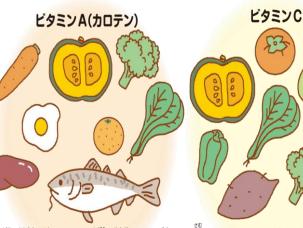
こまつな

日	献立名		仲間□)仲間□ 緑の仲間□)元になる 体の調子を整える			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとことメモ
	むぎごはん (大) ぎゅうにゅう ししゃものいそべあげ (大) わかめコーンさんばいずあえ(小) なまあげとやさいのうまに (わ)	なまあげ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり わかめ	じゃがいも これおぎこ これたくりう さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	とうもろこり もゅけのこぎ たまたけいんご	626 kcal 22.3 g 20.4 g 1.7 g	ししゃもの天ぷらなに は背のりが失っています。 破のもがありがすることから磯辺揚げと呼に れています。
2 金	♥きなこあげパン ぎゅうにゅう チキンのトマトにこみ(わ) マセドアンサラダ(小)	きなこ ベーコン とりにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	トマト にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり とうもろこし レモン	609 kcal 21.8 g 28.2 g 2.4 g	マセドアンとは、フランス語で質切り、さいの質切りのことを指します。
5月	ごはん(大) ぎゅうにゅう さばのカレーふうみやき (大) にくじゃが(わ) かぶときゅうりのあさづけ (小)	さば ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ じゃがいも しらたき さとう	あぶら	にんじん さやいんげん かぶのは	たまねぎ しょんだ にんこう かぶ	672 kcal 25.9 g 23.5 g 1.7 g	かぶはこれからが雪がます。 日本できる から食べられている豊 変のひとつで、春のも
6火	マーボーはるさめどん(ごはん)(大) マーボーはるさめどん(ぐ)(大) ぎゅうにゅう もやしのちゅうかふうサラダ(小) ちゅうかたまごスープ(わ)	ぶたいず だいず みそ ままにく とりうふ たまご	ぎゅうにゅう	こめ さとう はるさめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	にら にんじん ちんげんさい	にんにく しょが たまねやけ というらげ さくさい	591 kcal 22.7 g 21.0 g 2.2 g	を を です。
水	ごはん(大) ぎゅうにゅう ♥だいずいりキーマカレー(大) あおのりポテト(大) わふうツナサラダ(小) りんごゼリー	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ アガー	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり だいこん とうもここし レモン りんごジュース	643 kcal 20.6 g 19.6 g 1.5 g	キーマとは、ヒンジャーマンでは、 といいない きっぱい きっかった さいまった オンドでは、 マカレーが多いですよ。
_	ゆかりごはん(大) ぎゅうにゅう なまあげのみそでんがく(小) ごまずあえ(小) むらくもじる(わ)	なまあげ かつおぶし とりにく みそ ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう のり	こめ さとう マロニー かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ もやし かんぴょう ねぎ	659 kcal 29.1 g 23.3 g 2.1 g	田楽は、まだから行われている伝統芸能ののいとっているなが、する姿をに似ていることから名づけられました。
9 金	♥ペンネのカルボナーラふう (大) ぎゅうにゅう イタリアンサラダ (小) おからマフィン	とりに べうにまう たせりに いっ おから おから	なまクリーム ぎゅうにゅう スキムミルク	ペンネ さとう こむぎこ	バター あぶら ォリーブォイル ごま	にんじん パセリ あかピーマン	マッシュルーム たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり きピーマン	699 kcal 24.4 g 32.7 g 2.3 g	ペンネとは、イタリフ にはない。 語で別様やペンを意味で、イン先も する言葉で、ペン先も このに対マカロニの総称で す。
12月	プルコギどん(ごはん)(大) プルコギどん(ぐ)(大) ぎゅうにゅう トックスープ(わ) だいずいりおふのきなこラスク(小)	ぶたにく とりにく たまご だいず きなこ	ぎゅうにゅう	こめ さとう マロニー トック かたくりこ やきふ	バター ごまあぶら あぶら ごま	あかピーマン にら にんじん こまつな	にんにく しょんでが たまれごぎ もやぎ しめじ	617 kcal 22.1 g 18.4 g 1.7 g	お数は、小麦粉のたんぱく質の部分を加工したものです。カリカリに焼いてラスクにします。
13 火	ごはん(大) ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ(小) おかかあえ(小) みそしる(わ)	ぶたにく だいず たまご かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう にぼし	こめ パンこ こむぎこ さとう	あぶら	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし えのきだけ だいこん ねぎ	596 kcal 24.5 g 18.3 g 2.2 g	をキャベツは、 をまれ ベツに比べるとなまか しっかりし、 しっかりもこ いので加熱する料理に いので加熱する料理に ないにはます。

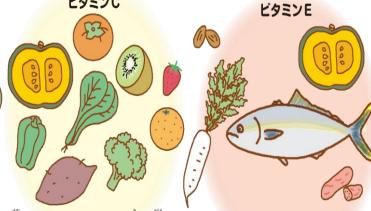
日	献立名	赤の仲間□ 血や肉になる			
14 水 15 木	ごはん (大) ぎゅうにゅう タラのチリソースかけ (大) みそマヨサラダ (小) ちゅうかふうはるめスープ (わ) かきたまうどん (わ) ぎゅうにゅう たまねぎとしらすのかきあげ (大)	たりげみう といんそう とぶなるま とぶなま	こん. ぎゅうに しらす!		
小	かいそうサラダ(大) スイートスプリング	かつおぶし だいず	かいそうミくきわれ		
16	ごはん(大) ぎゅうにゅう とりとやさいのあまずソース(大) おまめのサラダ(小) ♥カップヨーグルト	とりにく だいず ハム	ぎゅうに カップヨー		
19	とりごもくごはん(大) ぎゅうにゅう ゕぽちゃのそぽろあんかけ (小) ゆずかづけ(大) おろしじる(わ)	とりにく だいず あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにこん。		
	チキンライス(大) ぎゅうにゅう とりのコーンフレークあげ(大) クリスマスサラダ(小) コンソメスープ(わ) クリスマスいちごムース	とりにく たまご ツインナー ひよこまめ	ぎゅうに		
	高谷中の平均値(12月)	栄養量の基準値	*		
	エネルギー 635kcal	650kcal	景		
	たんぱく質 24.1g	27.0g	8		
	脂質 22.4 g 食塩 2.0 g	19.6g 2.0g	ふゆ け 冬を(たか を高める		

かたくりこ ぎゅうにゅう あぶら にんじん たまねぎ 16.2 g いちょう ょわ ひと で、胃腸の弱い人やお さとう ちんげんさい もやし たよ 年寄りまで気にせず食 2.0 g マロニー ねぎ くられる魚です。 しらす干しは、いわし 661 kcal だいこん うどん こんぶ 5ぎょ しょくえない に)稚魚を食塩水で煮た 25.7 g しいたけ かたくりこ ぎゅうにゅう あぶら にんじん ねぎ st てんぴ 後、天日などで干した 30.2 q こむぎこ しらすぼし たまねぎ ごまあぶら こまつな ものです。カルシウム えだまめ こんにゃく かいそうミックス 2.6 g きゅうり スイートスプリンク くきわかめ やビタミンDを答み、 さとう ね じょうぶ 骨を丈夫<u>にします。</u> stpうしょくおお とうじょう また 給食で多く登場する豆 こめ がるい しょくもせんい 類は、食物繊維やミネ かたくりこ たまねぎ ぎゅうにゅう にんじん ラルを繋く答んでいる こむぎこ あぶら 22. l g キャベツ かぼちゃ カップヨーグルト ので、家庭でも食べて じゃがいも きゅうり l.l g しょくざい もらいたい食材のひと さとう 560 kcal たけのこ にちょらじ とうじ 2日は冬至です。冬至 こめ はくさい 22.9 g にんじん こは、かぼちゃを食べ さとう ぎゅうにゅう ゆず かたくりこ あぶら さやいんげん 16.7 g たり、ゆず湯に入った こんぶ だいこん じゃがいも かぼちゃ しゅうかん りする習慣がありま ねぎ 2.6 g こんにゃく しめじ 710 kcal たまねぎ こめ 30.6 g さとう にんじん とうもろこし としさいご きゅうしょく オリーブオイル こむぎこ 22.8 g さやいんげん きゅうり ぎゅうにゅう パンこ あぶら ♪とあし早くクリスマ ブロッコリー キャベツ コンフレーク ごま こんだて たの ス献立を楽しみます。 あかピーマン にんにく じゃがいも こめこマカロニ セロリー ※ 食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

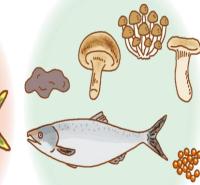
> をを健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりとりましょう。とくに体の抵抗力 を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたいですね。じつは、これらの ビタミンは、愛においしい食べ物にたくさん含まれているんですよ!



体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。 学に おいしい野菜やみかんなどのかんきつ、「もの魚のたら、わります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く 油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローショ またレバーや節(卵黄)にも多く含まれています。



寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいた ^{けつえき} 血液の流れをよくし、体の"サビ"つきを防ぎます。 ンなどにも使われているビタミンです。



ビタミンD

で人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短く なる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びること