

2022年度 12月の給食予定献立表

【盛りつける食器】(大) → 大皿 (小) → 小皿 (わ) → おわん



市川市立二俣小学校

12月の給食目標

風邪の予防をしよう

献立名の♥マークはリクエストボックスにリクエストがあった料理です。

日	献立名	赤の仲間□ 血や肉になる		黄の仲間□ 熱や力の元になる		緑の仲間□ 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
1 木	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) りんご	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 こめ おおむぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	とうもろこし きゅうり たけのこ たまねぎ しいたけ りんご	626 kcal 22.3 g 20.4 g 1.7 g	ししゃもは天ぷら衣に青のりが入っています。磯の香りがするところから磯辺揚げと呼ばれています。
	♥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、フランス語で角切り、さいの目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 しょうが にんにく きゅうり かぶ	672 kcal 25.9 g 23.5 g 1.7 g	かぶはこれからが旬の野菜です。日本で古くから食べられている野菜のひとつで、春の七草のひとつです。
	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)	ぶたにく だいず みそ ハム	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	にんじん にら にんじん ちんげんさい	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ もやし しいたけ きゅうり きくらげ はくさい	591 kcal 22.7 g 21.0 g 2.2 g	はるさめは、作っている様子や、細かく降る春雨の音のようだったので春雨と名付けられたそうです。
6 火	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 とうもろこし 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、ヒンディー語でひき肉という意味があるそうです。インドでは、羊肉を使ったキーマカレーが多いそうですよ。
	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	ゆかりは、串に刺した見た目が、昔から行われていた伝統芸能のひとつ「田楽」の、踊っている姿に似ていることから名づけられました。
9 金	♥パ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	とりにく ベーコン とうにゅう たまご サラミ いりたまご おから	なまクリーム ぎゅうにゅう スキムミルク	パンネ さとう こむぎこ	バター あぶら オリーブオイル 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	パンネとは、イタリア語で羽根やパンを意味する言葉で、パン先状の筒状マカロニの総称です。
	ブルコギどん(ごはん)(大) ブルコギどん(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 しょうが りんご たまねぎ もやし ねぎ しめじ	617 kcal 22.1 g 18.4 g 1.7 g	お釜は、小麦粉のたんぱく質の部分加工したものです。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	おかかあえは、はるキャベツに比べと味がしっかりし、旨味が強いので加熱する料理に向いています。

日	献立名	赤の仲間□ 血や肉になる		黄の仲間□ 熱や力の元になる		緑の仲間□ 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
14 水	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)	たら とりにく いんげんまめ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう マロニー	あぶら	こまつな にんじん ちんげんさい	しょうが にんにく たまねぎ もやし ねぎ	563 kcal 21.1 g 16.2 g 2.0 g	たらは冬が旬の魚です。脂肪分が少ないので、胃腸の弱い人やお年寄りまで気にせず食べられる魚です。
	かきたまうどん(わ) ぎゅうにゅう たまねぎしらすのかきあげ(大) かいそうサラダ(大) スイートスプリング	とりにく あぶらあげ なると たまご かつおぶし だいず	こんぶ ぎゅうにゅう しらすぼし かいそうミックス きわかめ	うどん かたくりこ こむぎこ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ えだまめ きゅうり スイートスプリング	661 kcal 25.7 g 30.2 g 2.6 g	しらすぼしは、いわしの稚魚を塩水で煮た後、笑目などで干したものです。カルシウムやビタミンDを含み、骨を丈夫にします。
16 金	ごはん(大) ぎゅうにゅう とりやさいのあまみソース(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	ぎゅうにゅう カップヨーグルト	こめ かたくりこ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり	683 kcal 23.6 g 22.1 g 1.1 g	おまめは、大豆類は、食物繊維やミネラルを多く含んでいるので、家庭でも食べてもらいたい食材のひとつです。
	とりごもごごはん(大) ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろあんかけ(小) ゆずかつ(大) おろしじる(わ)	とりにく だいず あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも こんにやく	あぶら	にんじん さやいんげん かぼちゃ	たけのこ はくさい ゆず だいこん ねぎ しめじ	560 kcal 22.9 g 16.7 g 2.6 g	22日は冬至です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。
19 月	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 ツナ ウインナー ひよこまめ	ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ パンこ コンフレーク じゃがいも こめこまカロニ	オリーブオイル あぶら ごま	にんじん さやいんげん ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ にんにく セロリー	710 kcal 30.6 g 22.8 g 2.4 g	今年最後の給食では、ひとあしクリスマス献立を楽しみます。

高谷中の平均値(12月)	栄養量の基準値
エネルギー 635kcal	650kcal
たんぱく質 24.1g	27.0g
脂質 22.4 g	19.6g
食塩 2.0 g	2.0g

※ 食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

ACEとDで冬を元気に!

冬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取りましょう。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を意識してとりたいですね。じつは、これらのビタミンは、冬においしい食べ物にたくさん含まれているんですよ!

ビタミンA(カロテン)

体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬に寒いなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。

ビタミンC

血液の流れをよくし、体の「サビ」つきを防ぎます。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。

ビタミンE

丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで人体の中で作られる栄養素ですが、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。

ビタミンD

日光を浴びることによって人体の中で作られる栄養素ですが、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。