

12月の給食予定献立表

※食品名は主なものをのせています。食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

【盛りつける食器】 (大) → 大皿 (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



日	曜日	牛乳	献立名	血や骨、肉をつくるもの	エネルギーのもとになるもの	からだちよちよとの調子を整えるもの	えいようか 栄養価	こんだて 献立ポイント
2	月	○	コーンピラフ(大) サーモンシチュー(わ) かぶのフレンチサラダ(小) りんご	さけ とりにく とうにゅう だいず ハム チーズ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こむぎこ あぶら でんぶん パター	とうもろこし にんじん マッシュルーム たまねぎ いんげん しめじ かぶ レモン ほんれんそう りんご	エネルギー 621 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.6 g	サーモンシチューには、脂肪のついでに、 味のよい魚が入っています。魚は英語 でサーモンと言います。サラダのかぶ は、ビタミンCが多く、風邪予防に働 きます。
3	火	○	じゃこ菜めし(大) 豆腐とじきのハンバーグ(小) 大根とわかめの青じそサラダ(小) さつま汁(わ) みかん	しらす ぶたにく とうにゅう おから とうふ わかめ みそ じき さつま汁(わ) みかん	こめ パンこ さつまいも さとう ごま あぶら	にんじん こまつな たまねぎ だいこん きゅうり うめ ごぼう しそ しょうが みかん	エネルギー 625 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.5 g	じゃこ菜めしには、カルシウムをとれ るちりめん小松菜が入っています。 ハンバーグには、鉄分の豊富な 豆腐とじきを混ぜています。
カミカミデー			ツナトースト(大) チリコンカン(わ) コーンサラダ(小) にぼしアーモンド(小)	ツナ だいず ハム ぶたにく ベーコン にぼし ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう あぶら バター アーモンド	にんじん たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし トマト だいこん きゅうり ほうれんそう	エネルギー 698 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.6 g	今日はかみかみデーです。かみか みメニューは、チリコンカンとにぼし アーモンドです。大豆や、小魚はか みかみがあるため、1口30回を目 安によくかみましょ。
5	木	○	きのこおこわ(大) 焼きそばとチーズの卵焼き(小) ほうれん草のごま和え(小) いわしのつみれ汁(わ)	ぶたにく とりにく さくらえび チーズ たまご わかめ さば いわし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま	ほししいたけ まいたけ えのきたけ こねぎ きりぼしだいこん ねぎ にんじん だいこん こまつな ほうれんそう	エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.4 g	きのこおこわには、たんぱく質の 豊富な大豆が入っています。また、 きのこには、免疫力を高める働きが あるとも言われています。
6	金	○	ごはん(大) いなだの竜田揚げ(小) じゃこ水菜のサラダ(小) 白菜のそぼろ汁(わ) りんご	いなだ ぶたにく チーズ ちりめん のり ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こむぎこ でんぶん	みずな にんじん だいこん えのきたけ はくさい こまつな レモン りんご	エネルギー 711 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.2 g	いなだは、プリのごちもです。ぶり は、今の旬のお魚です。かりつと揚 げて、食べやすくしました。水菜は 冬の旬の野菜です。お鍋に入れて も美味しいです。
9	月	○	むぎごはん(大) 焼きししゃも(小) ポパイ納豆(小) すき焼き煮(わ) 柿	ししゃも ぶたにく なっとう チーズ とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ おふ さとう あぶら しらたき	ほししいたけ ねぎ はくさい キャベツ ほうれんそう えのきたけ かき	エネルギー 620 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.0 g	ししゃもは骨ごと食べられるお魚で す。カルシウムが多く含まれてい て、丈夫な体と元気な心にする働 きがあります。
10	火	○	むぎごはん(大) 白身魚のフライ 外巻(小) カラフル花野菜(小) じゃが芋のコンソメスープ(わ)	たら たまご ウイナー ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも パンこ あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム レモン ブロッコリー きゅうり カリフラワー だいこん キャベツ パセリ	エネルギー 693 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.2 g	カラフル花野菜は、大根と人参を お花の形にくり抜きました。外巻 ソースをかけていただきます。外巻 ソースは白身魚のフライにもよく 合います。
11	水	○	味噌ラーメン(わ) チンゲンサイの中華サラダ(小) ベーコンポテトパイ(小)	だいず みそ ちりめん しろいんげんまめ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ちゅうかめん じゃがいも さとう あぶら ごま バター	にんじん たまねぎ ねぎ とうもろこし もやし チンゲンサイ キャベツ エリンギ しょうが	エネルギー 661 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.3 g	サラダに入っているチンゲンサイ は、しゃきしゃきとした歯ごたえが特 ちょうの野菜で、葉は小松菜に似て います。チンゲンサイにはカルシウ ムが多く含まれています。
12	木	○	ごはん(大) 鮭の西京焼き(小) ごぼうのきんぴら(小) かぶの和風汁(わ) みかん	さけ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん こんにやく あぶら ごま	にんじん ごぼう えのきたけ かぶ みかん	エネルギー 604 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.1 g	今日のお魚は秋鮭です。甘いお味 と、旨味に漬けて焼いています。汁 物に入っているかぶは、冬が旬で、 甘味があって美味しいです。かぶは 千葉県でたくさんとれる野菜です。
13	金	○	むぎごはん(大) さいいものカレー(大) 焼き白菜のハニーマスタードサラダ(小) キャロットアップルゼリー	だいず ぶたにく ひよこまめ とうにゅう アガー ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら さいいも はちみつ	にんじん たまねぎ エリンギ しょうが にんにく はくさい とうもろこし りんご	エネルギー 636 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.2 g	今日のカレーには、じゃがいものか わりに、今日の量が入っています。 サラダに入った白菜は冬が旬の で、甘味があっておいしいです。
16	月	○	むぎごはん(大) 中華丼(大) 中華風春雨サラダ(小) フルーツ豆乳杏仁(わ)	うずらたまご ぶたにく あつあげ わかめ とうにゅう かんてん ハム いか ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん はるさめ さとう ごま あぶら	たけのこ にんじん ほししいたけ はくさい チンゲンサイ きゅうり もやし みかん パイン おうとう りんご	エネルギー 648 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.1 g	フルーツ豆乳杏仁には、みかん、黄 桃、パイナップル、りんごなどの果 物が入っています。杏仁豆腐は牛 乳の代わりに豆乳で作っています。

【今月の給食目標】

風邪を予防しよう



本格的な寒さになってきました。風邪をひかない丈夫な体をつくるために、
早寝早起き朝ごはんをして、好き嫌いを残さず食べるようにしましょう。

栄養価の月平均値	基準値
エネルギー 643 kcal	650 kcal
たんぱく質 25.4 g	27.0 g
脂質 20.7 g	19.6 g
食塩相当量 2.3 g	2.0 g



日	曜日	牛乳	献立名	血や骨、肉をつくるもの	エネルギーのもとになるもの	からだちよちよとの調子を整えるもの	えいようか 栄養価	こんだて 献立ポイント
17	火	○	むぎごはん(大) キャベツメンチカツ(小) ほうれん草のおかか和え(小) えのきたけ豆腐の味噌汁(わ) キウイフルーツ	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	こめ むぎ パンこ あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん えのきたけ だいこん ねぎ キウイフルーツ	エネルギー 650 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.3 g	今日の主菜は、キャベツメンチカツ です。キャベツたまねぎが入って ビタミンもしっかりとることができま す。ほうれん草は冬が美味しく栄 養もたくさん入っています。
18	水	○	昆布と切干大根のごはん(大) 厚揚げの肉味噌煮(わ) きんぴらと白菜のサラダ(小) スイートスプリング	だいず あつあげ とりにく あぶらあげ ぶたにく ハム みそ きわかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さとう ごま あぶら	にんじん はくさい たまねぎ ほししいたけ とうもろこし だいこん きりぼしだいこん いんげん スイートスプリング	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.6 g	サラダに入った白菜は、1年中の 中で今が一番おいしい時期です。ス イートスプリングは、温州みかん と、はっさくを合わせた品種で す。
19	木	○	冬至献立 とり五目ごはん(大) かぼちゃのそぼろあんかけ(小) ゆずの香りの白菜漬(小) 吉野汁(わ) みかん	とり ぶた ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん さいいも あぶら	たけのこ にんじん かぼちゃ いんげん はくさいゆず だいこん ねぎ えのきたけ こまつな みかん	エネルギー 608 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.2 g	今日22日は、夜の時間が1年で 一番長い、冬至です。「かぼ ちゃ」や「ゆず」を食べ、風邪 やインフルエンザを吹き飛ばし ましょ。
20	金	○	クリスマスメニュー バターロール(大) ロックチキン(小) クリスマスサラダ(小) キャベツのスープ(わ) 紅きらのタルト	とり ぶた ぎゅうにゅう	パン なまクリーム さとう こむぎこ あぶら コーンフレーク	にんにく にんじん ミニトマト キャベツ ブロッコリー たまねぎ カリフラワー しょうが とうもろこし	エネルギー 681 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.3 g	今日はクリスマス特別メニューです。 みなさんのよろこぶ顔を見るため に、調理員さんが朝早くから心を込 めて作っていただきました。

給食レシピ紹介

ベーコンポテトパイ

【材料(4人分)】

春巻きの皮	4枚
小麦粉	少々
水	少々
じゃが芋	中1個(約160g)
ベーコン	1枚(20g)
玉ねぎ	中1/4(50g)
白ワイン	小さじ1/3
白、黒こしょう	少々
しょうゆ	少々

【作り方】

- ①じゃが芋は蒸して熱いうちにつぶす。
- ②油でベーコン玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら調味する。
- ③②に①を加えて混ぜ、春巻きの皮に包む。
- ④のりで、しっかりととめ、180℃の油できつね色に揚げる。

～風邪をひいた時の食事のポイント～

- ・発熱や寒気がある時…体温が上がると、エネルギーの消費量が多くなります。
- ・鼻水や鼻づまりがある時…温かい汁物や発汗促進効果のある葱や生姜をとって体を温めましょ。人参や青菜などに多く含まれるビタミンAは鼻の粘膜を強くします。
- ・咳やのどの痛みがある時…スープや豆腐料理等の、のどごしの良いものにしましょ。辛みや酸味の強いものは、のどを刺激するので控えましょ。
- ・下痢や吐き気がある時…味の濃いものは避けて、おかゆやスープなど消化の良い穀物を中心にとりましょ。また、失われてしまう水分、ナトリウム(塩分)、カリウム(野菜や果物に多く含まれます)、カルシウム(乳製品、小魚に多く含まれます)などの補給が大切です。

一部給食ニュースより抜粋

メリークリスマス Merry X'mas!!

みなさんは、どんな冬休みを過ごしますか？学校がなくても、朝ごはんから始まる、3度の食事をしっかりと食べて、栄養バランスを整えるようにして下さい。1月からも、まだまだ寒い日が続きます。これから流行するインフルエンザや感染性胃腸炎に負けない丈夫な体をつくるためにも、残さず食べて、栄養をしっかりとるよう、こころがけましょ。

牛乳を飲んで骨貯金をしましょ

牛乳にふくまれるカルシウムには、骨や歯を丈夫にする働きがあります。このカルシウムは、骨に貯金される働きがあります。このカルシウムは、骨に貯金されませんが、20才を過ぎると、骨貯金がうまくできなくなってしまいます。20才になるまでに、たくさんカルシウムをとって骨貯金をしなさいと、将来骨が弱くなって、骨折しやすい体になってしまうと言われています。寒くなると、牛乳を残す人が多くなりますが、丈夫な骨をつくるために、こころがけましょ。