

12月 給食予定献立表

※食品名は主なもののみをのせています。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



【今月の給食目標】

食事から風邪を予防しよう



栄養価の月平均値	基準値	
エネルギー	632 kcal	650 kcal
たんぱく質	25.6 g	27.0 g
脂質	20.6 g	19.6 g
食塩相当量	2.2 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	体の調子を整えるもの	栄養価	献立ポイント	
1	火	○	発芽玄米入りごはん(大) 豆腐とひじきのハンバーグ(大) 大根とわかめの青じそサラダ(小) さつま汁(わ)	ぶたにく とうにゆう おから とうふ わかめ みそ ひじき とりにく ぎゅうにゆう	こめ パンこ さつまいも さとう 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	エネルギー 596 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.9 g	さつまいも、食物繊維をとれるさつまいもやカルシウムをとれる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ひじきを混ぜています。	
2	水	○	むぎごはん(大) 麻婆豆腐丼(大) ワンタンスープ(わ) キャロットアップルゼリー	ぶたにく だいず とうふ アガー ぎゅうにゆう	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ	にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ たまねぎ もやし きくらげ はくさい チンゲンサイ りんご	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.3 g	今日のキャロットアップルゼリーには、細かくきざんだ人参が入っています。人参には、風邪予防に働くビタミンAが多く含まれているので給食でもよく使っています。	
3	木	○	ごはん(大) 鮭の西京焼き(大) 五目きんぴら(小) かぶの和風汁(わ) りんご	さけ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゆう	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 たけのこ えのきたけ かぶ りんご	エネルギー 595 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.5 g	今日のお魚は秋鮭です。甘いお味噌汁に漬込んで焼いています。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。かぶは干菜果でたくさんとれる野菜です。	
かみかみメニュー	4	金	○	焼きうどん(大) かみかみイカサラダ(小) 黒糖くるみ蒸しパン	ぶたにく かつおぶし イカ とうにゆう わかめ ぎゅうにゆう	うどん ごま さとう あぶら こむぎこ くるみ	もやし たまねぎ ピーマン しめじ だいこん とうもろこし レモン キャベツ にんじん	エネルギー 702 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.8 g	今日はかみかみデーです。かみかみメニューの「かみかみイカ」が入っているサラダは、よく噛んで食べましょう。一日30回は目を動かすこと、頭や体の健康につながります。
給食もりもり食べよう週間	7	月	○	むぎごはん(大) 里芋のカレー(大) 焼き白菜のハニーマスタードサラダ(わ) のり塩だれ(小)	だいず ぶたにく ひよこまめ あおのり とうにゆう ぎゅうにゆう	こめ むぎ さとう あぶら さといも 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	エネルギー 630 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 20.8 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、今が旬の里芋が入っています。サラダに入った白菜も冬が旬なので、甘味があっておいしいです。
8	火	○	きのおこわ(大) あじのピリットジャン(大) ごま和え(小) 八杯汁(わ)	ぶたにく あじ とうふ ぎゅうにゆう	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら ごま	ほししいたけ ねぎ まいたけ えのきたけ ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん こまつな ごぼう	エネルギー 617 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.6 g	今日のおかずは千葉県のとれたあじのから揚げです。甘酸っぱい醤油だれに少し辛みをきかせているので、「ピリットジャン」という名前です。	
9	水	○	むぎごはん(大) あさり入りしゅうまい(大) チャブチェ(小) めかたまスープ(わ) キウイフルーツ	ぶたにく あさり だいず とりにく とうふ わかめ たまご ぎゅうにゆう	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ ごま あぶら はるさめ	たまねぎ にんにく にんじん しょうが あかピーマン なら こまつな ねぎ ほししいたけ キウイフルーツ	エネルギー 654 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.9 g	チャブチェは、春雨と一緒に炒めた肉と野菜を「トウワンジャン」というから辛みそで味付けた韓国料理です。白いご飯とよく合います。	
10	木	○	高野豆腐のそぼろごはん(大) ひき肉とチーズの卵焼き(大) 羊の子汁(わ) りんご	とりにく しらす こうやどうふ チーズ たまご ひじき ぶたにく ぎゅうにゆう	こめ さとう あぶら さといも こんにやく	ほししいたけ ねぎ さやえんどう しめじ だいこん にんじん こまつな りんご	エネルギー 577 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.2 g	鉄分、カルシウムが豊富な高野豆腐の入ったご飯です。高野豆腐はお豆腐を凍らせたあと、乾燥させて作られるので、豆腐の栄養がギュッとつまっています。	
11	金	○	コーンライス(大) 白身魚のフライ(大) カラフル花野菜サラダ(小) じゃが芋のコンソメスープ(わ)	たら ハム ウインナー ひよこまめ ぎゅうにゆう	こめ じゃがいも パンこ あぶら こむぎこ	とうもろこし 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 706 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.2 g	カラフル花野菜サラダには、花のつぼみの部分を食べるブロッコリーやカリフラワーが入っています。今が旬で、ビタミンCなどの風邪予防の栄養が多く含まれます。	
14	月	○	チキンピラ(大) サーモンチュー(わ) かぶのフレンチサラダ(小) りんご	さけ とりにく とうにゆう だいず ハム チーズ ぎゅうにゆう	こめ さとう じゃがいも こむぎこ あぶら でんぶん バター	とうもろこし にんじん マッシュルーム たまねぎ えだめ しめじ かぶ レモン ほうれんそう りんご	エネルギー 611 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.1 g	サーモンチューには、脂がのって美味しい鮭が入っています。鮭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。	
15	火	○	味噌ラーメン(わ) チンゲンサイの中巻サラダ(大) ベーコンポテトパイ(大)	だいず みそ ちりめん ひよこまめ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゆう	ちゅうかめん こむぎこ 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 679 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 3.0 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徴の中国野菜で、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。	

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	体の調子を整えるもの	栄養価	献立ポイント	
16	水	○	むぎごはん(大) 焼きししゃも(大) すき焼き煮(わ) ほうれん草のツナ和え(小) 柿	ししゃも ぶたにく とうふ ツナ ぎゅうにゆう	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 だいこん ほうれんそう にんじん かき	エネルギー 607 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.1 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をつくる働きがあります。	
17	木	○	むぎごはん(大) いなだの照り焼き(大) じゃこと水菜のサラダ(小) 白菜のそぼろ汁(わ) みかん	いなだ ぶたにく チーズ ちりめん のり ぎゅうにゆう	こめ さとう あぶら 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 みかん	エネルギー 653 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.1 g	いなだは、プリのこどもです。寒くなるにつれて脂がのる、冬が旬のお魚です。水菜は冬が旬の野菜です。お鍋に入れても美味しいです。	
18	金	○	むぎごはん(大) こんぶの佃煮 キャベツメンチカツ(大) えのきと豆腐の味噌汁(わ) キウイフルーツ	ぶたにく だいず たまご とうふ みそ こんぶ ぎゅうにゆう	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 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 638 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.0 g	メンチカツに入っているキャベツや、キウイフルーツには、風邪予防に働くビタミンCという栄養が入っています。味噌汁に入っているねぎは、冬が旬で、体を温めてくれる野菜です。	
冬至メニュー	21	月	○	とり五目ごはん(大) ゆずの香りの白菜漬(大) かぼちゃのそぼろあんかけ(小) 吉野汁(わ)	とり こんぶ だいず こんぶ さといも あぶら ぎゅうにゆう	こめ さとう でんぶん さといも あぶら	たけのこ にんじん かぼちゃ いんげん はくさい だいこん ねぎ えのきたけ ゆず こまつな	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 16.3 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う。
クリスマスメニュー	22	火	○	バターロール(大) ローストチキン(大) クリスマスサラダ(小) キャベツのスープ(わ) ガトーショコラ	とりにく ハム ベーコン チーズ ぎゅうにゆう	パン チョコレート さとう でんぶん あぶら	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 とうもろこし	エネルギー 678 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 2.9 g	今日はクリスマス特別メニューです。いつもおいしい給食を食べてくれるみなさんに感謝の気持ちを込めたお楽しみメニューです。

本格的な寒さになってきましたね。熱が出なくても、頭痛や腹痛、咳といった症状のある人が増えています。空気が乾燥した季節は、ウイルスも体に入ってきやすくなりますので、朝ごはんから始まる1日3回の食事で好き嫌いせずに食べ、体のバリアの力を高めるようにしましょう。

牛乳を飲んで骨貯金をしましょう

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、骨に貯金されますが、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のこさず飲むようにしましょう。

～保護者の皆様へ～
12月7日～11日は給食もりもり食べよう週間です。「苦手なものも半分以上は食べる」など自分で目標を決めて、取り組みますので、おうちの方からも応援をお願いいたします。

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、残さず食べて、栄養をしっかりととるよう、こころがけましょう。