



12月の給食予定献立表(きゅうしょくよていこんだてひょう)



市川市立二俣小学校

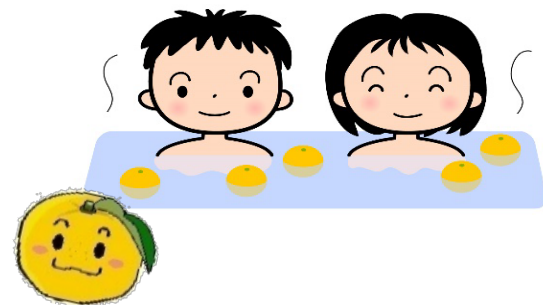


日曜日	曜日		こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	食器	ち　ほね　にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ　ちから 熱や力に なるもの	からだ　ちようし 体の調子を 整えるもの	
1	月		チキンピラフ	大	とり	こめ きょうかまい なたねあぶら さとう	にんじん マッシュルーム たまねぎ えだまめ	エネルギー 610 kcal
			サーモンシチュー	わん	さけ だいず ぎゅうにゅう とうにゅう	こむぎこ なたねあぶら じゃがいも バター	にんじん たまねぎ しめじ	たんばく質 26.3 g
			フレンチサラダ	小	ハム	オリーブオイル さとう	キャベツ にんじん ほうれんそう レモン たまねぎ	脂質 26.7 g
			りんご	トレー			りんご	食塩相当量 2.0 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
2	火		ゆかりごはん	大		こめ きょうかまい	ゆかり	エネルギー 611 kcal
			いなだのｺｺﾛあげ	小	いなだ	でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう	しょうが	たんばく質 23.7 g
			ごまあえ	小		さとう ごま	ほうれんそう キャベツ もやし	脂質 22.0 g
			はっばいじる	わん	とうふ にぼし	なたねあぶら でんぶん	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな しいたけ	食塩相当量 2.2 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
3	水		きなこあげパン	大	きなこ	ｺｯﾍﾟﾊﾞﾝ さとう なたねあぶら		エネルギー 607 kcal
			チキンのトマトにこみ	わん	ベーコン とり レンズまめ	なたねあぶら	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム トマト	たんばく質 24.6 g
			じゃがいもとやさいのソテー	小	ベーコン	じゃがいも なたねあぶら	ほうれんそう えのきたけ	脂質 31.4 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.0 g
4	木		ごはん	大		こめ きょうかまい		エネルギー 604 kcal
			ジャンボしゅうまい	小	ぶた だいず	でんぶん さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ	たまねぎ	たんばく質 23.9 g
			チャプチェ	小	ぶた	なたねあぶら マロニー さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にら にんじん	脂質 20.6 g
			めかたまｽｰﾌﾟ	わん	とり とうふ たまご わかめ	なたねあぶら でんぶん ごまあぶら	しいたけ にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな	食塩相当量 2.0 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
5	金		むぎごはん	大		こめ おおむぎ		エネルギー 598 kcal
			かじょうどうふ	わん	ぶた なまあげ	なたねあぶら でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ビーマン	たんばく質 22.3 g
			チーズ入りなっとうあえ	小	なっとう チーズ こんぶ	ごまあぶら さとう	ほうれんそう キャベツ えのきたけ	脂質 21.0 g
			さつまいもチップス	小		さつまいも なたねあぶら		食塩相当量 1.7 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
8	月		ごはん	大		こめ きょうかまい		エネルギー 645 kcal
			ハヤシライス	大	ぶた レバー そぼろ	なたねあぶら	にんにく しょうが たまねぎ しめじ	たんばく質 22.7 g
			マセドアンサラダ	小	だいず ハム	じゃがいも なたねあぶら さとう	ブロッコリー にんじん いんげん コーン レモン	脂質 21.2 g
			りんご	トレー			りんご	食塩相当量 2.4 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
9	火		むぎごはん	大		こめ おおむぎ		エネルギー 622 kcal
			あぶたまどんのぐ	大	あぶらあげ たまご かつおぶし のり	さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ながねぎ みつば	たんばく質 20.5 g
			ごぼうのごまマサラダ	小	とり ひじき	エッグケアマヨネーズ ごま さとう	ごぼう にんじん キャベツ	脂質 23.5 g
			じゃことさつまいものﾎﾞﾂﾘあげ	小	ちりめんじゃこ	さつまいも ごま なたねあぶら さとう		食塩相当量 1.8 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
10	水		みそラーメン			ラーメン		エネルギー 634 kcal
			みそラーメンｽｰﾌﾟ	わん	ぶた だいず みそ	ごまあぶら	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ コーン もやし エリンギ	たんばく質 28.6 g
			カリカリじゃこのちゅうかサラダ	小	やきぶた ちりめんじゃこ	なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん レモン きゅうり	脂質 21.6 g
			ﾍﾞｰｺﾝﾎﾞﾂﾚﾄﾊﾞｲ	小	ベーコン しろいんげんまめ	はるまきのかわ こむぎこ じゃがいも なたねあぶら	たまねぎ	食塩相当量 3.8 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。

日曜日	曜日		こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	食器	ち　ほね　にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ　ちから 熱や力に なるもの	からだ　ちようし 体の調子を 整えるもの	
11	木	4年生 校外学習	こうやどうふのそぼろごはん	大	とり ちりめんじゃこ こうりどうふ	こめ きょうかまい ごまあぶら さとう ごま	しょうが しいたけ ながねぎ さやいんげん	エネルギー 554 kcal
			ひきにくとチーズのたまごやき	大	ぶた チーズ ひじき たまご	なたねあぶら さとう		たんばく質 26.6 g
			いものこじる	わん	ぶた けずりぶし	ごまあぶら さとも こんにゃく	だいこん にんじん ながねぎ しめじ こまつな	脂質 22.2 g
			みかん	トレー			みかん	食塩相当量 2.0 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
12	金		ごはん	大		こめ きょうかまい		エネルギー 614 kcal
			エコにぼしのつくだに	大	にぼし	さとう なたねあぶら		たんばく質 24.2 g
			キャベツメンチカツ	小	ぶた レバー そぼろ だいず	パンこ こむぎこ なたねあぶら	たまねぎ キャベツ	脂質 18.5 g
			えのきととうふのみそしる	わん	とうふ みそ		えのきたけ にんじん だいこん ながねぎ	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
15	月		むぎごはん	大		こめ おおむぎ		エネルギー 594 kcal
			まーぼーどうふどんのぐ	大	ぶた だいず とうふ	なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが にんじん しいたけ ながねぎ たけのこ たまねぎ にら	たんばく質 22.5 g
			パンサンスー	小	ハム	はるさめ なたねあぶら ごまあぶら さとう ごま	にんじん きゅうり もやし にんにく	脂質 20.7 g
			キウイフルーツ	トレー			キウイ	食塩相当量 1.7 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
16	火		ごはん	大		こめ きょうかまい		エネルギー 634 kcal
			ししゃものいそべあげ	小	ししゃも あおのり	こむぎこ なたねあぶら		たんばく質 28.6 g
			あつあげのにくみそに	わん	ぶた だいず みそ なまあげ さばぶし	なたねあぶら さとう じゃがいも でんぶん	しいたけ だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん	脂質 23.4 g
			ほうれんそうのツナあえ	小	ツナ	さとう ごまあぶら	だいこん ほうれんそう にんじん	食塩相当量 1.6 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
17	水	冬至献立	セルフツナサンド（パン）	大		ｺｯﾍﾟﾊﾞﾝ		エネルギー 637 kcal
			セルフツナサンドのぐ	大	ツナ	エッグケアマヨネーズ	きゅうり キャベツ レモン	たんばく質 25.2 g
			ふゆやさいのポトフ	わん	なまあげ とり ウインナー	なたねあぶら じゃがいも	にんじん エリンギ たまねぎ はくさい	脂質 28.7 g
			かぼちゃおからﾄｰﾅｯﾂ	小	おから とうにゅう	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ さとう ごま なたねあぶら	かぼちゃ	食塩相当量 2.1 g
			ぎゅうにゅう					
18	木	冬至献立	とりごもくごはん	大	とり だいず あぶらあげ かつおぶし	こめ さとう なたねあぶら	たけのこ にんじん いんげん	エネルギー 574 kcal
			かぼちゃのそぼろあんかけ	小	とり だいず かつおぶし	なたねあぶら さとう でんぶん	かぼちゃ	たんばく質 25.1 g
			よしのじる	わん	とり とうふ けずりぶし こんぶ	さとも でんぶん	にんじん だいこん こまつな えのきたけ ながねぎ	脂質 16.3 g
			はちみつレモンゼリー			はちみつ	レモン	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
19	金	クリスマス 献立	メキシカンライス	大	とり	こめ おおむぎ なたねあぶら	にんにく たまねぎ ビーマン あかピーマントマト	エネルギー 630 kcal
			ローストチキン	小	とり	さとう でんぶん	にんにく	たんばく質 29.9 g
			ABCｽｰﾌﾟ	わん	ベーコン	なたねあぶら マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ セロリー キャベツ	脂質 24.1 g
			ココアといちごのカップケーキ	だいず		こめこ さとう ココア	いちご	食塩相当量 2.4 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

がつ にち とうじ
12月22日は「冬至」



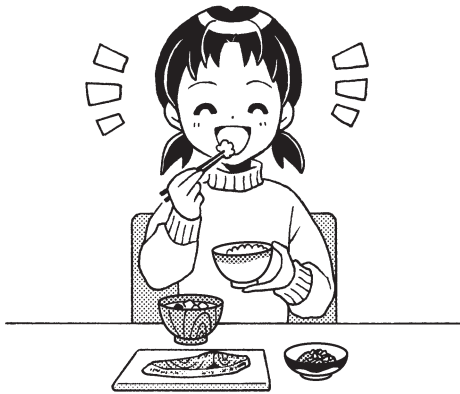
とうじ 1ねん もっと ひる じかん みじか くる じかん なが い ひ ゆ ばい かぜ
冬至とは、一年で最も屋の時間が短く、夜の時間が長いと言われています。この日にゆず湯に入ると風邪をひきにくい
い むかし ふゆ と やさい ほぞん すく なつ と ふゆ ほぞん
と言われています。また昔は冬に採れる野菜は保存がきくものが少ないため、夏に採れてから冬まで保存ができるかぼちゃ
とうじ ひ た ふしゅう とうじ
を冬至の日に食べる風習がありました。また、冬至には「ん」のつくものを食べると運氣が上がるとも言われています。
きゅうしょく とうじ きき だ にら にち つか ていきよう
給食では冬至に先立ち、17日と18日にかぼちゃを使ったメニューを提供します。

給食だより12月

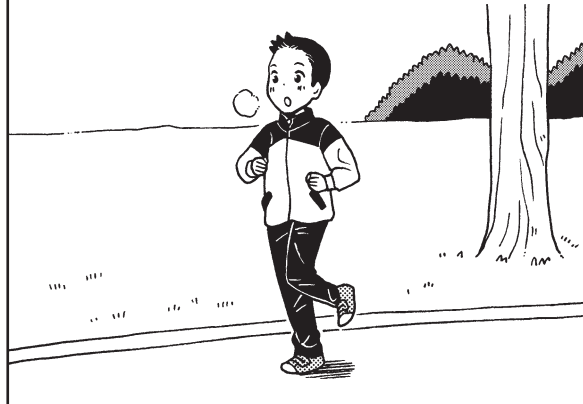
市川市立二俣小学校

意識しよう！ 冬休み中の生活習慣

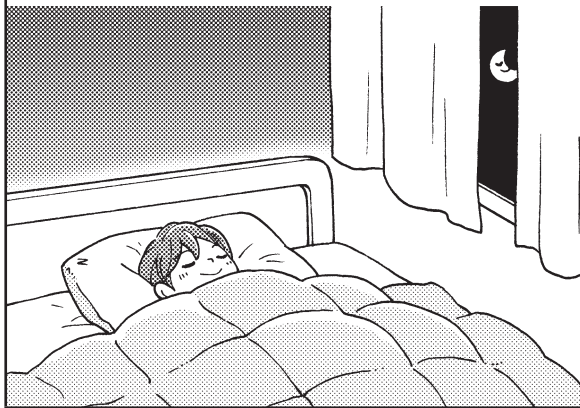
1日3食をしっかりと食べる



適度な運動をする



早起き早寝をする



手洗い・うがいをする

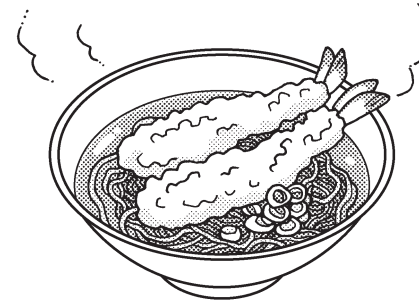


冬に多い感染症に気をつけよう

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかりと食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。

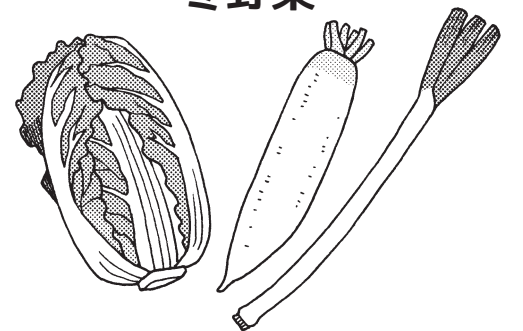


大みそかに食べる 年越しそば



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼びます。このそばを食べる風習の由来は、「そばが、細く長く伸びるため、寿命を延ばし、家運を伸ばす」や「そばは、切れやすいので、一年の苦労や厄災を断ち切り、新年を迎える」など、諸説あります。

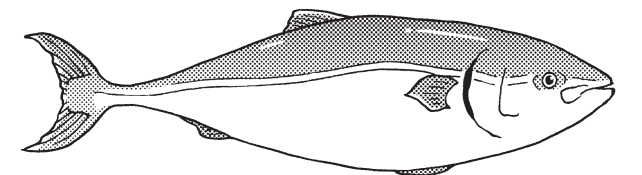
甘くておいしい 冬野菜



はくさい、だいこん、ねぎなどの冬に旬を迎える野菜を、「冬野菜」と呼びます。冬野菜の特徴は、甘みが増すことです。これは、寒さで野菜が凍ってしまわないように、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度が高くなることによります。

冬が旬の魚「ぶり」を食べてみましょう

ぶりには、良質なたんぱく質と脂質が豊富に含まれています。冬が旬であることから、「寒ぶり」と呼ばれています。また、いわゆる出世魚です。その呼び名は地域によって異なり、東日本では成長するにつれてワカシ、イナダ、ワラサと呼び名が変わります。一方、西日本ではツバス、ハマチ、メジロなどかわります。



クイズ

1年の中でもっとも昼が短い日を「冬至」といいます。そんな「冬至に食べるとかぜをひかない」といわれている野菜は何でしょう？

- ①だいこん ②にんじん
- ③かぼちゃ ④たまねぎ

冬至は、1年の中で最も昼が短い日です。この日に食べるとかぜをひかないといわれている野菜は、かぼちゃ、にんじん、だいこん、たまねぎです。