



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)



市川市立二保小学校



日	曜日		こんだて しゅしょく おかげ(主菜) おかげ(副菜) デザート 牛乳	食器	ち 血や骨、肉を つくるもの	ねつ 熱や力に なるもの	から 体の調子を ととの 整えるもの	
1月	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 だいす 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	たんぱく質 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	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	
		いなだのコロロあげ	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	たんぱく質 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	
		はっぱいじる	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	水	きなこあげパン	大	きなこ	コッペパン 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	たんぱく質 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	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	ぶただいす	でんぶん さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ	たまねぎ	たんぱく質 23.9 g	
		チャプチエ	小	ぶた	なたねあぶら マロニー さとう ごまあぶら ごま	ににく しお たまねぎ にら にんじん	脂質 20.6 g	
		めかたまスープ	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	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 ににく ながねぎ にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ピーマン	たんぱく質 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	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	ににく しお たまねぎ しめじ	たんぱく質 22.7 g	
		マセドアンサラダ	小	だいす 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	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	たんぱく質 20.5 g	
		ごぼうのごまヨサダ	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りりあげ	小	ちりめんじやこ	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	水	みそラーメン			ラーメン		エネルギー 634 kcal	
		みそラーメンスープ	わん	ぶただいす みそ	ごまあぶら	ににく しお ながねぎ キャベツ コーン もやし エリンギ	たんぱく質 28.6 g	
		カリカリじゃこのちゅうかサラダ	小	やきぶた ちりめんじやこ	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	
		ペーパンボーテパイ	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		こんだて しゅしょく おかげ(主菜) おかげ(副菜) デザート 牛乳	食器	ち 血や骨、肉を つくるもの	ねつ 热や力に なるもの	から 体の調子を ととの 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 ちりめんじやこ こうりどうふ	こめ きょうかまい ながねぎ さといんげん	しょうが しいたけ ながねぎ さいやんげん	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		たんぱく質 26.6 g	
		いものこじる	わん	ぶた けずりぶし	ごまあぶら さといも 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	金	ごはん	大		こめ きょうかまい		エネルギー 614 kcal	
		エコにばしのつくだに	大	にぼし	さとう なたねあぶら		たんぱく質 24.2 g	
		キヤベツメンチカツ	小	ぶた レバー そぼろ だいす	パン こむぎこ なたねあぶら	たまねぎ キヤベツ	脂質 18.5 g	
		えのきとうふのみそしる	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	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 だいす とうふ	なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ににく しお がにんじん しいたけ ながねぎ たけのこ たまねぎ にら	たんぱく質 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	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		たんぱく質 28.6 g	
		あつあげのにくみそに	わん	ぶた だいす 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		コッペパン		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 キヤベツ レモン	たんぱく質 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	
		かぼちゃおからくドーナツ	小	おからく 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 だいす 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 だいす かつおぶし	なたねあぶら さとう でんぶん	かぼちゃ	たんぱく質 25.1 g	
		よしのじる	わん	とり とうふ けずりぶし こんぶ	さといも 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	ににく たまねぎ ビーマン あかビーマントマト	エネルギー 630 kcal	
		ローストチキン						

給食だより12月

市川市立二俣小学校

い しき
意 識 し ょ う ! ふ ゆ や す ち ゆ う せ い か つ し ゅ う か ん
冬 休 み 中 の 生 活 習 慣

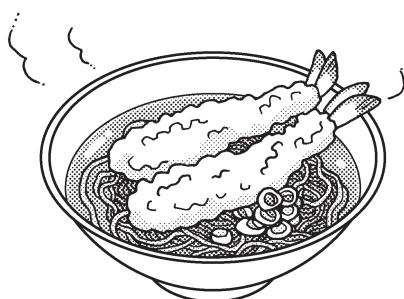


ふゆ おお かんせんじょう き 冬に多い感染症に気をつけよう

ふゆ
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
せいかつ
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
ふゆやす
るので、冬休み中でも1日3食をしっかり食べ、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
たいせつ
いくことが大切です。

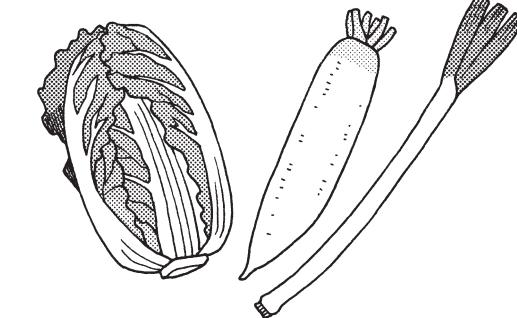


おお 大みそかに食べる とし こ 年越しそば



おお
た
としこ
ふうしゅう
ゆらい
よ
た
ほそ
なが
の
じゅみょう
は、「そばが、細く長く伸びるため、寿命
の
かうん
の
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。

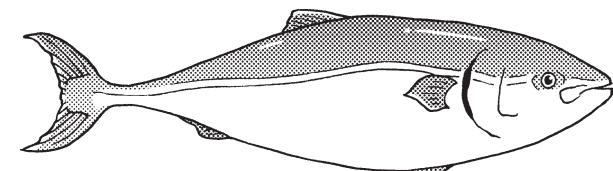
あま
甘くておいしい
ふゆ や さい
冬野菜



ふゆ
しあわせ
はくさい、だいこん、ねぎなどの冬に旬
むか やさい ふゆ やさい よ
を迎える野菜を、「冬野菜」と呼びます。
ふゆ やさい とくとうじょう あま ま
冬野菜の特徴は、日みが増すことです。
さむ やさい こお
これは、寒さで野菜が凍つてしまわないよ
うに、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度
たか やさい さいぼう とうぶん ちくせき とうど
が高くなることによります。

ふゆ しゅん さかな 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、ワラサと呼び名がかわります。一方、西日本ではツバス、ハマチ、メジロなどとかわります。



クイズ

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

力(体力)、免疫力(免疫能力)、抗衰老能力(抗衰老能力)、内分泌功能(内分泌功能)、神经系统功能(神经系统功能)、循环系统功能(循环系统功能)、呼吸系统功能(呼吸系统功能)、消化系统功能(消化系统功能)、泌尿生殖系统功能(泌尿生殖系统功能)、免疫系统功能(免疫系统功能)、造血功能(造血功能)、内分泌功能(内分泌功能)、神经系统功能(神经系统功能)、循环系统功能(循环系统功能)、呼吸系统功能(呼吸系统功能)、消化系统功能(消化系统功能)、泌尿生殖系统功能(泌尿生殖系统功能)、免疫系统功能(免疫系统功能)、造血功能(造血功能)。