

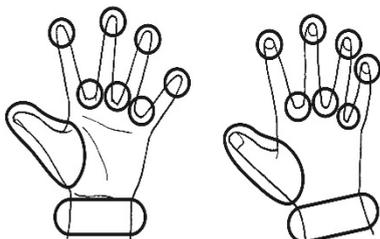
# 2024年12月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて		ち ほね にく	ねつ ちから	からだ ちょうし	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳	血や骨、肉を つくるもの(赤)	熱や力に なるもの(黄)	体の調子を ととの 整えるもの(緑)				
2	月	ごはん	○		米		エネルギー	550 kcal		
		きりぼしふたキムチどんのぐ		豚	ごま油 澱粉	生姜 にんにく 白菜キムチ 切干大根 玉ねぎ もやし 人参 にら	たんぱく質	24.6 g	ひまわり学級 ふりかえきゅうじつ 振替休日	
		はるさめスープ		鶏 豆腐	春雨	人参しいたけ チンゲン菜	脂質	12.4 g		
		グレーブこんにやくゼリー (てづくり)			こんにやくゼリーの素	グレーブゼリー	食塩相当量	2.0 g		
3	火	コッペパン	○		コッペパン		エネルギー	533 kcal		
		やきにくサラダ		豚	なたね油 砂糖	生姜 にんにく 人参 きゅうり キャベツ	たんぱく質	25.2 g		
		さつまいものクリームシチュー		ウインナー 鶏 豆乳	なたね油 さつまい	人参 セロリー 玉ねぎ フロッコリー カリフラワー	脂質	18.8 g		
		ももゼリー				ももゼリー	食塩相当量	2.6 g		
4	水	コーンちやめし	○	昆布	米	コーン	エネルギー	501 kcal		
		おでん		竹輪 昆布 がんもどき さつまいも揚げ はんぺん かつお節 うずら卵	こんにやく		大根 人参	たんぱく質	22.6 g	
		こまつなのおひたしに あいまどんな (かんぎつるい)		油揚げ	砂糖	小松菜 もやし えのき茸	脂質	14.5 g		
						愛まどんな	食塩相当量	2.8 g		
5	木	ごはん	○		米		エネルギー	537 kcal		
		チキンカレー		鶏	なたね油 じゃが芋	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト	たんぱく質	18.4 g		
		ひよこサラダ		ひよこ豆	なたね油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン	脂質	13.2 g		
		ラフランスゼリー				ラフランスゼリー	食塩相当量	2.1 g		
6	金	ごはん	○		米		エネルギー	521 kcal		
		ぶりのてりやき		鯛			生姜	たんぱく質	26.0 g	
		ゆかりあえ				キャベツ きゅうり ゆかり	脂質	18.3 g		
		けんちんじる		鶏 油揚げ 豆腐 かつお節	なたね油 里芋 こんにやく	人参 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜	食塩相当量	2.0 g		
9	月	ごはん	○		米		エネルギー	508 kcal		
		レバニラ		豚レバー	澱粉 なたね油 ごま油	生姜 にんにく 人参 もやし にら	たんぱく質	21.4 g		
		ちゅうかスープ		鶏	ごま油	人参 玉ねぎ 白菜	脂質	13.9 g		
		りんご				りんご	食塩相当量	2.2 g		
10	火	ごはん	○		米		エネルギー	573 kcal		
		さけのマヨネーズやき		鮭 味噌	エッグケアマヨネーズ	玉ねぎ	たんぱく質	23.7 g		
		ごまいりサラダ		わかめ	ごま なたね油 ごま油 砂糖	人参 キャベツ コーン	脂質	22.3 g		
		ABCスープ		ベーコン	米粉 マカロニ	人参 玉ねぎ 小松菜	食塩相当量	2.0 g		
11	水	ごはん	○		米		エネルギー	531 kcal		
		とりのからあげ		鶏	澱粉 なたね油	生姜 にんにく	たんぱく質	22.3 g		
		はるさめサラダ			春雨 砂糖 なたね油 ごま油	きゅうり 人参	脂質	15.7 g		
		わかめスープ		豆腐 わかめ		人参 玉ねぎ	食塩相当量	1.4 g		
12	木	ごはん	○		米		エネルギー	509 kcal		
		チンジャオロース		豚	じゃが芋 なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 筍 ビーマン パプリカ	たんぱく質	20.7 g		
		はくさいスープ		ベーコン		人参 玉ねぎ 白菜 小松菜	脂質	15.6 g		
		みはや (かんぎつるい)				みはや	食塩相当量	1.6 g		
13	金	ごはん	○		米		エネルギー	518 kcal		
		とうふハンバーグ		豆腐 おから 豚	砂糖	玉ねぎ	たんぱく質	21.7 g		
		コーンあえ			オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン	脂質	17.4 g		
		わかめとあぶらあげのみそしる		油揚げ わかめ 味噌 かつお節		人参 玉ねぎ 長ねぎ	食塩相当量	2.1 g		

←16日～19日の献立は裏にあります。

## 洗い残しやすいところに注意しましょう



きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪は短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。

しっかりせっけんで手を洗いましょう！！

給食当番はマスクも忘れずに着けましょう。

※マスクの予備をいくつかランドセルに入れておきましょう。

保護者の皆様ご協力よろしくお願ひいたします。

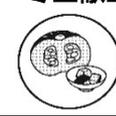
## 食中毒の原因のひとつ ノロウイルス

手や指、食品などを介して感染し、おう吐や下痢、腹痛などを起こすウイルスです。ノロウイルスによる食中毒の予防には、石けんを使った手洗いと、食品を中心部まで加熱する(85～90℃で90秒間以上)ことが効果的です。



# 2024年12月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて		ち ほね にく	ねつ ちから	からだ ちょうし	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳	血や骨、肉を つくるもの(赤)	熱や力に なるもの(黄)	体の調子を ととの 整えるもの(緑)				
16	月	ごはん	○		米		509 kcal			
		アジフライ		鰯	小麦粉 パン粉		21.3 g			
		わふうサラダ			なたね油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり 大根	12.8 g			
		とうふのみそしる		わかめ 豆腐 油揚げ かつお節 味噌		長ねぎ えのき茸 人参	2.0 g			
		ひとくちみかんゼリー				みかんゼリー				
17	火	カレーピラフ	○	鶏	米 オリーブオイル	玉ねぎ 人参 グリンピース	521 kcal			
		ポテトサラダ			じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	人参 きゅうり	19.0 g			
		コンソメスープ		ベーコン ひよこ豆	小松菜 人参 キャベツ	17.4 g				
		カップヨーグルト		ヨーグルト		食塩相当量 2.1 g				
18	水	ほうとう	○	鶏 油揚げ 味噌 かつお節	ほうとう	えのき茸 人参 長ねぎ 小松菜 かぼちゃ	581 kcal			とうじ こんだて 冬至 献立 
		いかのかりんあげ		いか	砂糖 澱粉 なたね油	生姜	25.9 g			
		ゆずかあえ				小松菜 キャベツ もやし しめじ ゆず	21.3 g			
		おこめdeりんごタルト		豆乳	米粉 砂糖	りんご	2.6 g			
19	木	ジャンバラヤ(ごはん)	無し		米 マーガリン	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	596 kcal			クリスマス こんだて 献立 
		ジャンバラヤ(にく・ソース)		鶏	なたね油	玉ねぎ トマト	18.3 g			
		もみのきふうソテー		ベーコン	なたね油	ブロッコリー コーン	14.0 g			
		ほしのはいったポトフ		ウインナー	じゃが芋 米粉 マカロニ	セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ	1.9 g			
		クリスマスデザート(いちごケーキ)		卵 牛乳	小麦粉	いちご				
		グレープジュース				ぶどうジュース				

・クリスマスケーキは購入したものです。アレルギーとして、卵、乳、小麦、大豆が含まれております。  
 ・給食を「主食・おかずのみ」で申し込んでいる方にはジュースの提供がありません。ご了承ください。

入荷状況や感染症の状況により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。  
 栄養価は当日の調整によって多少変わる場合があります。(使用量の変更による塩分の増減等)  
 調味料は記載されていません。  
 ハム、ベーコン、ウインナーなど、加工品、マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

栄養価の月平均値	
エネルギー	535 kcal
たんぱく質	22.2 g
脂質	16.3 g
食塩相当量	2.1 g



★給食が19日までのため、行事献立は先取りです。

## 給食だより 12月

12月の食育目標 かぜを予防しよう!



今年(ことし)は12月21日が冬至(とうじ)です。  
 冬至は、1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。年によって日にちが違いますが、およそ12月22日頃になります。この日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

冬休みは行事がたくさんあります。楽しく参加するためにも、食べものから栄養を摂り元気に過ごしましょう!  
 風邪予防に必要な栄養は、「ビタミン」です。ビタミンは野菜や果物、きのこなどに多く含まれます。食事では、副菜(野菜やきのこのおかず)を意識して食べてくださいね。

感染予防のためには…

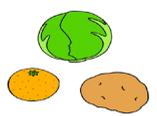
### ビタミンACE

に注目!!

**ビタミンA**  
 にんじんやほうれんそうなどの緑黄色野菜



**ビタミンC**  
 キャベツ、みかん、じゃがいもなど



**ビタミンE**  
 アーモンド、小麦胚芽、マヨネーズなど



**食べ物で窒息しないために自分でできること**

○  **よい姿勢で足の裏をしっかりと床につけて座り、食べ物を食べやすい大きさにして、口をしっかりと閉じてよくかみ、落ち着いて食べる**ことが大切です。  
 食べ物を口に詰め込んだり、早食いをしたり、ふざけたりすると、のどに詰まらせやすくなります。

×  **かたがたにしゃべりながら食べたり、口を大きく開けて食べたり、急いで食べたり、よくかまずに飲み込んだり、おしゃべりしながら食べたり、おしゃべりしながら飲む**など、窒息の危険があります。

よく噛んで食べましょう!  
**合言葉は「ひみこのはがーぜ」**

2年生の授業でよく噛むことの大切さや健康について話しました。皆さんも、意識しながらよく噛んで食べましょう!