

2023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 血や骨、肉を つくるもの(赤)	ねつ ちから 熱や力に なるもの(黄)	からだ ちようし 体の調子を ととの 整えるもの(緑)		
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳				エネルギー	たんぱく質
1	金	ごはん	○		米		エネルギー	556 kcal
		カルビどんのぐ		豚	なたね油 砂糖 澱粉	にんにく 玉ねぎ 人参 にはら	たんぱく質	21.0 g
		わかめサラダ		わかめ	なたね油 ごま油	キャベツ きゅうり	脂質	18.2 g
		みかん				みかん	食塩相当量	1.5 g
4	月	ごはん	○		米		エネルギー	537 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	16.4 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
5	火	ごはん	○		米		エネルギー	631 kcal
		カレーコロッケ		豚	じゃが芋 なたね油 小麦粉 パン粉 大豆油	人参 玉ねぎ	たんぱく質	23.0 g
		やさいサラダ			なたね油 砂糖	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ	脂質	18.9 g
		こんさいのみそじる		鶏 油揚げ 豆腐 かつお節 味噌		人参 ごぼう 大根	食塩相当量	1.6 g
6	水	ごはん	○		米		エネルギー	531 kcal
		きりぼしぶたキムチどんのぐ		豚	ごま油 澱粉	生姜 にんにく キムチ もやし 切干大根 玉ねぎ 人参 にはら	たんぱく質	24.9 g
		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	12.3 g
		てづくりオレンジゼリー		寒天	砂糖	オレンジジュース	食塩相当量	1.9 g
7	木	ごはん	○		米		エネルギー	523 kcal
		ぶりのてりやき		鯛		生姜	たんぱく質	26.1 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
8	金	ケチャップライス	○	鶏	米 マーガリン	トマトジュース 玉ねぎ トマト	エネルギー	594 kcal
		オムライス たまごシート		シートエッグ			たんぱく質	20.4 g
		マセドアンサラダ			じゃが芋 なたね油 砂糖	きゅうり 人参 コーン	脂質	22.3 g
		やさいスープ		ベーコン ハム	オリーブオイル	セロリー 玉ねぎ 人参 キャベツ	食塩相当量	2.4 g
		ノンアレルギークレープ(みかん)		豆乳	米粉 砂糖	みかん		
11	月	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	エネルギー	541 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	たんぱく質	19.2 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	脂質	18.6 g
		カップヨーグルト		ヨーグルト			食塩相当量	2.2 g
12	火	コーンちやめし	○	昆布	米	コーン	エネルギー	545 kcal
		おでん		竹輪 がんもどき さつま揚げ 鍋ボール かつお節 うずら卵	こんにやく	昆布 大根 人参	たんぱく質	23.3 g
		こまつなのおひたしに		油揚げ	砂糖	小松菜 もやし えのき茸	脂質	15.4 g
		バナナ				バナナ	食塩相当量	2.6 g
13	水	ごはん	○		米		エネルギー	583 kcal
		アジののりしおあげ		鰯 青のり	澱粉 大豆油		たんぱく質	25.6 g
		いりどりに		鶏 かつお節	なたね油 こんにやく 里芋 砂糖	人参 筍 ごぼう しいたけ いんげん	脂質	14.8 g
		わらびもち			わらび餅		食塩相当量	1.4 g
14	木	こくとうパン	○		黒糖パン		エネルギー	524 kcal
		とりにくのハニーマスタードやき		鶏	はちみつ		たんぱく質	24.2 g
		キャベツのソテー			なたね油	キャベツ 人参 コーン 小松菜	脂質	14.4 g
		しらたまスープ		鶏 かつお節	白玉	人参 大根 ほうれん草 しいたけ	食塩相当量	2.6 g
		ぶどうゼリー				ぶどうゼリー		
15	金	ごはん	○		米		エネルギー	518 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 ピーマン 赤ピーマン	たんぱく質	20.4 g
		はくさいスープ		ベーコン		人参 玉ねぎ 白菜 小松菜	脂質	16.2 g
		りんご				りんご	食塩相当量	1.6 g
18	月	ごはん	○		米		エネルギー	582 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	23.6 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	23.3 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	1.8 g

ねんせい
4年生
こうがいがくしゅう
校外学習



2023年12月 きゅうしょくよていにんでひょう

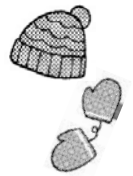
市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて		ち ほね にく	ねつ ちから	からだ ちようし		
		しゅしょく 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)
19	火	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	エネルギー 555 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 大豆油	生姜	たんぱく質 24.6 g	
		ゆずかあえ				小松菜 キャベツ もやし しめじ ゆず	脂質 25.6 g	
		おこめdeりんごタルト		豆乳	米粉 砂糖	りんご	食塩相当量 2.5 g	
20	水	ジャンバラヤ(ごはん)			米 マーガリン	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	エネルギー 612 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	たんぱく質 19.2 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	脂質 16.1 g	
		ほしのはいったポトフ		ウインナー	オリーブオイル じゃが芋 米粉 マカロニ	セロリー 玉ねぎ 人参 キャベツ	食塩相当量 2.3 g	
		クリスマスデザート(チョコケーキ)		豆乳	米粉 砂糖 チョコレート			
		グレープジュース				ぶどうジュース		
※給食を「主食おかずのみ」で申し込んでいる方については、グレープジュースは提供されませ 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。

調味料は記載されておりません。
マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
ハム、ベーコン、ウインナー、ちくわ、さつま揚げなど、加工品も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	559 kcal
たんぱく質	22.7 g
脂質	17.9 g
食塩相当量	2.0 g



給食だより 12月

今年も残りあとわずかです。元気に新しい年を迎えるために、
食事から栄養をしっかりと摂り、風邪に負けない丈夫な体を作りましょう。
12月はクリスマスや冬至、年越しなど行事に合った食事もあります。
楽しみながら食べる時間も大切にしてくださいね。

きゅうしょくとうばん
給食当番はマスクをつけ、
キレイに手を洗い、衛生的に
配膳しましょう。



きゅうしょくとうばん
給食当番の時や、感染症が流行って
いるときなどのために、予備のマスクを
2、3枚持っておくとよいです。

12月の食育目標 かぜを予防しよう

元気に過ごすためには、「規則正しい生活」が大切です。

「食事」「睡眠」「運動」を意識しましょう。

冬休みも三食とろっ



昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至 冬至は、一年中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

かぼちゃ・小豆がゆ
冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



「ん」のつく食品
れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると華毒につながるという言い伝えがあります。



ゆず湯

ゆずを浮かべた湯色に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



☆おすすめ料理☆

ビタミンサラダ

ビタミンAが多いにんじんやほうれんそうなどの緑黄色野菜や、
ビタミンCが多いキャベツなどを入れたサラダがおすすめです。
コーンやブロッコリーなども入れて彩りも良くすれば
クリスマス献立にもぴったりです！



煮込みうどん

体を温めるものがおすすめです。
野菜やお肉などを入れると3色食品群を全て入れることもできます。
忙しい時でもお鍋一つで作ることができます。
しょうがやキムチなどを入れるとさらに体を温める効果があります。

もちつき

正月に欠かせないもち(餅もちなど)を年末につくります。煮したもち米を、きねとうすてつくりつくりします。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「きもち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



大みそか

みそか(晦日、三十日)は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、長く長い形から長寿を願う湯や、金締工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う湯などがあります。

