

2025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)	からだちょうし 体の調子を ととの 整えるもの(緑)	
	主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳				
1月	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
2月	ごはん	○		米		エネルギー 529 kcal
	アジフライ		鰯	小麦粉 バン粉 なたね油		たんぱく質 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	脂質 14.8 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	食塩相当量 2.1 g
3月	ひとくちりんごゼリー				りんごゼリー	
	なめし	○		米	菜めしの素	エネルギー 509 kcal
	だいこんとぶたにくのうまい		豚 かつお節	なたね油 里芋 こんにゃく 砂糖	生姜 大根 人参 筍	たんぱく質 22.1 g
	ごぼうサラダ			砂糖 エッグケアマヨネーズ	ごぼう 人参 きゅうり キャベツ レモン	脂質 16.1 g
4月	かたぬきチーズ		チーズ			食塩相当量 2.3 g
	ごはん	○		米		エネルギー 526 kcal
	チンジャオロース		豚	じゃが芋 なたね油 砂糖 澄粉 ごま油	こんにゃく 生姜 苛ビーマン 赤ビーマン	たんぱく質 22.6 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
5月	ゆめオレンジ				夢オレンジ	食塩相当量 1.6 g
	コッペパン	○		コッペパン		エネルギー 519 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 23.9 g
	ポークピーンズ		ベーコン 豚 大豆	なたね油 じゃが芋 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ トマトトマトベースト	脂質 17.4 g
8月	ももゼリー				ももゼリー	食塩相当量 2.2 g
	ごはん	○		米		エネルギー 548 kcal
	マーボードウふ		豚 豚レバー 豆腐 味噌	なたね油 砂糖 澄粉 ごま油	こんにゃく 生姜 人参 長ねぎ にら しいたけ	たんぱく質 21.5 g
	コーンのナムル			砂糖 ごま油	小松菜 もやし キャベツ コーン	脂質 16.0 g
9月	グレープゼリー				ぶどうゼリー	食塩相当量 1.7 g
	ごはん	○		米		エネルギー 548 kcal
	ポークカレー		豚	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 18.5 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 14.0 g
10月	ラフランスゼリー				ラフランスゼリー	食塩相当量 2.4 g
	ごはん	○		米		エネルギー 520 kcal
	りっちゃんサラダ		昆布 かつお節 ハム	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン	たんぱく質 22.1 g
	ミニトマト				トマト	脂質 14.6 g
11月	クラムチャウダー		ベーコン 鶏 あさり 豆乳	なたね油 じゃが芋	人参 セロリー 玉ねぎ	食塩相当量 1.5 g
	ごはん	○		米		エネルギー 549 kcal
	ぶたにくのカルビやき		豚	ごま油	こんにゃく 生姜 長ねぎ なし	たんぱく質 21.0 g
	くきわかめサラダ		茎わかめ	なたね油 砂糖	もやし きゅうり 人参 コーン レモン	脂質 17.6 g
12月	さつまいものみそしる		味噌 かつお節	さつま芋	大根 長ねぎ えのき茸 小松菜	食塩相当量 1.9 g
	ひとくちようなしぜリー				洋梨ゼリー	
	ごはん	○		米		エネルギー 571 kcal
	さけのマヨネーズやき		鰯 味噌	エッグケアマヨネーズ	玉ねぎ	たんぱく質 23.6 g
15月	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 1.7 g
	ごはん	○		米		エネルギー 541 kcal
	すぶた		豚	澱粉 じゃが芋 なたね油 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 筍 ビーマン	たんぱく質 22.4 g
16月	もやしのナムル			なたね油 ごま油 砂糖	人参 もやし 小松菜	脂質 15.6 g
	ちゅうかスープ		鶏	ごま油	人参 玉ねぎ 白菜	食塩相当量 2.1 g
	ごはん	○		米		エネルギー 520 kcal
	ししゃもいそべあげ		ししゃも 青のり	小麦粉 なたね油		たんぱく質 18.6 g
火	いろどりサラダ			オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン	脂質 17.7 g
	キャベツとあぶらあげのみそしる		油揚げ 味噌 かつお節		キャベツ 人参 玉ねぎ 切干大根	食塩相当量 1.5 g

□ おはなし給食 □ 10日「サラダで元気」(角野 栄子 作・長 新太 絵)

病気のお母さんを元気にするため、りっちゃんはサラダを作ります。皆さんも栄養たっぷりのサラダを食べて、更に元気に過ごしましょう！給食では、ミニトマトを入れて仕上げるのは皆さん自身です！しっかり完成させてくださいね。

じゅぎょうけん 授業研

じゅぎょうけん 授業研

おはなし
きゅうしょく
給食

ねんせい
4年生
こうがいがくしゅう
校外学習
きゅうしょくじょく
給食試食会

和食の日

2025年12月 きゅうしょくよていにんだてひょう

市川市立市川小学校

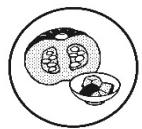
日	曜日	こんだて		ちほねにく 血や骨、肉を つくるもの(赤)	ねつちから 熱や力に なるもの(黄)	からだちょうし 体の調子を ととの 整えるもの(緑)	
		主食	おかず(主菜) おかず(副菜) デザート				
17	水	ごはん	牛乳	米			エネルギー 535 kcal
		レバニラ		豚レバー	澱粉 なたね油 ごま油	生姜 にんにく 人参 もやし にら	たんぱく質 23.7 g
		たまごいりわかめスープ		豆腐 わかめ 卵	澱粉	人参 長ねぎ	脂質 16.3 g
		みはや (かんきつるい)				みはや	食塩相当量 1.6 g
18	木	ほうとう	○	鶏 油揚げ 味噌 かつお節	ほうとう(小麦粉で作った麺)	えのき茸 人参 長ねぎ 小松菜 かぼちゃ	エネルギー 528 kcal
		いかのかりんあげ		いか	砂糖 澄粉 なたね油	生姜	たんぱく質 25.8 g
		ゆずかあえ				小松菜 キャベツ もやし ゆず	脂質 18.9 g
		こめこかぼちゃマフィン		豆乳	米粉 砂糖	かぼちゃ	食塩相当量 2.6 g
19	金	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 ビーマン	エネルギー 538 kcal
		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 18.2 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 14.4 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	セロリー 玉ねぎ 人参 キャベツ	食塩相当量 1.9 g
		クリスマスデザート (ココア&いちごカップケーキ)		ココア 豆乳	米粉 砂糖	いちご	
		ヤクルト (ピーチ)		乳酸菌飲料			
		きゅうしょく じゅしょく ※給食を「主食・おかずのみ」で申し込んでいる方にはヤクルトはつきません。		もう こかた			

ハム、ベーコン、ワインバーなど、加工品、マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

※連続5日以上給食を食べない場合、給食停止が可能で、停止の1日前までに二連絡

※連続5日以上給食を食べない場合、給食停止が可能です。停止の4日前までにご連絡ください。

栄養価の月平均値	
エネルギー	534 kcal
たんぱく質	21.8 g
脂質	16.5 g
食塩相当量	1.9 g



給食だより 12月

様々な行事があり、集まって食事をすることもありますね。食事のマナーは身についていますか？周りの人も気持ちはよく食べられるように、日常からマナー良く食べましょう！食べるときの姿勢や食べ方なども意識してください。

保護者の皆様へ

かんせんしょう りゅうこう きせつ よび すうまい ようい
感染症が流行する季節です。ランドセルに予備のマスクを数枚ご用意
いただけますようお願ひいたします。マスクが無いと給食当番はできません。ま
た、クラス内で感染症が流行っている場合は全員マスクを着けて配膳する場合
がございます。ご理解ご協力をお願ひいたします。

12月食育目標 風邪を予防しよう！

かぜ よぼう きそくただ せいかつ たいせつ
風邪を予防するためには、規則正しい生活が大切です。



えいよう しょくじ 栄養のある食事

いしき かぜ かんせんしよう ま じょうぶ からだ
意識して、風邪や感染症に負けない丈夫な体をつくりましょう。

食事で大切なことは、「3食きちんと食べる」ことです。1日に必要な栄養を摂るには、1回の食事だけでは足りません。給食では1日の2分の1～3分の1の栄養を基準にしているため、給食以外の食事でもしっかり栄養を摂りましょう。

また、3色食品群の食べもののうち、**体の調子を整える働き**があるのは、野菜や果物などです。ビタミンをしっかり摂りましょう！

