

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	ねつ ちから	からだ ちょうし			
		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)			
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	火	ごはん	○		米		エネルギー	529 kcal	
		アジフライ		鰯	小麦粉 パン粉 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	
		ひとくちりんごゼリー				りんごゼリー			
3	水	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に		豚 かつお節	なたね油 里芋 こんにやく 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	
		かたぬきチーズ		チーズ			食塩相当量	2.3 g	
4	木	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 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	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	
		ゆめオレンジ				夢オレンジ	食塩相当量	1.6 g	
5	金	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	
		ポークビーンズ		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 トマトペースト	脂質	17.4 g	
		ももゼリー				ももゼリー	食塩相当量	2.2 g	
8	月	ごはん	○		米		エネルギー	548 kcal	じゅぎょうけん 授業研
		マーボーどうふ		豚 豚レバー 豆腐 味噌	なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 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	
		グレープゼリー				ぶどうゼリー	食塩相当量	1.7 g	
9	火	ごはん	○		米		エネルギー	548 kcal	じゅぎょうけん 授業研
		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	
		ラフランスゼリー				ラフランスゼリー	食塩相当量	2.4 g	
10	水	ごはん	○		米		エネルギー	520 kcal	おはなし きゅうしょく 給食
		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	
		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	
11	木	ごはん	○		米		エネルギー	549 kcal	
		ぶたにくのカルピやき		豚	ごま油	にんにく 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	
		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	
		ひとくちようなしゼリー				洋梨ゼリー			
12	金	ごはん	○		米		エネルギー	571 kcal	ねんせい 4年生 こうがいゆくしゅう 校外学習 きゅうしょくしよくかい 給食試食会
		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	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	
15	月	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 ピーマン	たんぱく質	22.4 g	
		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	
16	火	ごはん	○		米		エネルギー	520 kcal	和食の日
		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	
		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。

日	曜日	こんだて		ち　ほね　にく	ねつ　ちから	からだ　ちょうし				
		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)				
17	水	ごはん	○		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（かんぎつうい）				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	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	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　ピーマン	エネルギー	538	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	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						
		※給食を「 <sup>きゅうしょく</sup> 主食・ <sup>しゅしょく</sup> おかずのみ」 <sup>もう</sup> で <sup>こ</sup> 申し込んでいる方 <sup>かた</sup> にはヤクルトはつきません。								

とうじこんだて  
冬至献立

クリスマス  
こんだて  
献立

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おりません。  
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。

※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

さまざまな行事があり、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けていますか？周りの人も気持ち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

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いいたします。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いいたします。

## 12月食育目標 風邪を予防しよう！

風邪を予防するためには、規則正しい生活が大切です。

睡眠

運動

栄養のある食事

を

意識して、風邪や感染症に負けない丈夫な体を作りましょう。

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！

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がぼちゃ ④たまねぎ

冬至は、12月21日または22日です。この日は、1年の中で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至には、かぼちゃや人参などの野菜を食べると、かぜをひかないといわれています。

## 意識しよう！ 冬休み中の生活習慣

1日3食をしっかり食べる



適度な運動をする



早起き早寝をする



手洗い・うがいを



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、甘みが濃くことです。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、細胞が高くなることによります。

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。