



日	曜	ごはん 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	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	栄養価	行事
1	月	ごはん やきとりどんのぐ けんちんじる りんご ぎゅうにゅう	とりのり とり とうふ かつおぶし こんぶ	こめ きょうかまい さとう なたねあぶら でんぶ ごまあぶら さといも こんにやく	しょうが ながねぎ かぼちゃ だいこん にんじん ながねぎ しいたけ ごぼう りんご	エネルギー 645 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.1 g	
2	火	フレンチトースト イタリアンサラダ ポトフ ぎゅうにゅう	たまご ぎゅうにゅう サラダ ウインナー なまあげ ぎゅうにゅう	しょうパン さとう バター レモンハニ オリーブオイル さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン たまねぎ にんじん たまねぎ かぶ かぶのは マッシュルーム コーン	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.0 g	
3	水	ひじきごはん じゃがいものそばろに おふのまっちゃラスク ぎゅうにゅう	かつおぶし とり ひじき さつまあげ ぶた なまあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい なたねあぶら さとう なたねあぶら じゃがいも さとう ふ バター さとう ふんとう	にんじん たけのこ しょうが にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん しいたけ	エネルギー 629 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.2 g	
4	木	ごはん たらのやさいあんかけ とんじる みはや ぎゅうにゅう	たら ぶた とうふ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい でんぶ なたねあぶら さとう ごまあぶら なたねあぶら さつまいも こんにやく	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい にんじん だいこん ごぼう ながねぎ みはや	エネルギー 571 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.6 g	
5	金	ごはん サケのしおバターやき かぶのあまずづけ ちゃんこじる ぎゅうにゅう	さけ こんぶ とり みそ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい バター さとう でんぶ こんにやく	かぶ かぶのは しょうが ながねぎ はくさい だいこん にんじん たら	エネルギー 487 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.4 g	4 年 校 外 学 習
8	月	ごはん オーガニックチキンカレー ひじきのマリネ ひとくちぶどうゼリー ぎゅうにゅう	とり レンズまめ ひじき ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい なたねあぶら じゃがいも はちみつ さとう オリーブオイル ぶどうゼリー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゅうり にんじん レモン たまねぎ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.4 g	
9	火	ごはん さばのトウバンジャンやき なっとうあえ おざく ぎゅうにゅう	さば なっとう かつおぶし とり かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい さとう さとう なたねあぶら こんにやく さといも さとう	たまねぎ しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう	エネルギー 529 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.9 g	(郷土料理 静岡県)
10	水	ごはん さんぞくやき はるさめサラダ じゃがたまみそしる ぎゅうにゅう	とり ハム わかめ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい さとう でんぶ なたねあぶら はるさめ なたねあぶら ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく きゅうり にんじん もやし にんじん たまねぎ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.3 g	食育の日
11	木	カレークリームスパゲティ おまめのサラダ カラフルやさいのケーキサレ ジョア マスカットあじ ぎゅうにゅう	ぶた チーズ ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ハム ベーコン たまご ぎゅうにゅう チーズ ジョア	こめ きょうかまい さとう さとう さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう キャベツ たまねぎ たまねぎ あかピーマン かぼちゃ こまつな	エネルギー 586 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.9 g	
12	金	ごはん あぶたまどん(ぐ) うめいそあえ さわにわん ぎゅうにゅう	あぶらあげ ぶた なるど かつおぶし たまご のり ぶた かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい さとう でんぶ さとう なたねあぶら さとう	たまねぎ みつば ほうれんそう えのきたけ うめ にんじん だいこん ごぼう たけのこ みつば	エネルギー 563 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.4 g	2 年 校 外 学 習
15	月	チャーハン はるまき ちゅうかふうあさづけ サンラータン ジョア ブルーベリーあじ ぎゅうにゅう	ベーコン ぶた さとう とり ジョア	こめ きょうかまい なたねあぶら ごまあぶら はるさめ さとう でんぶ はるまきのか こんぶ なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま ごまあぶら でんぶ	にんじん たまねぎ ながねぎ コーン ピーマン しょうが もやし にんじん たけのこ だいこん きゅうり にんにく にんじん たまねぎ ながねぎ はくさい こまつな	エネルギー 528 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.0 g	
16	火	ごはん マーボーどんのぐ ワンタンスープ ゆめおれんじ ぎゅうにゅう	ぶた みそ とうふ ぶた ぶた ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい なたねあぶら さとう ごま でんぶ ごまあぶら わんたんのかわ ゆめおれんじ	にんにく しょうが にんじん たら ながねぎ しいたけ ながねぎ しょうが にんじん はくさい たら ゆめおれんじ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.2 g	
17	水	やきおにぎり ごもくうどん てんぷら(さつまいも・かしわ) ぎゅうにゅう	みそ かつおぶし とり さつまあげ こんぶ かつおぶし とり ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい さとう うどん でんぶ ごまあぶら さつまいも さとう ごま でんぶ なたねあぶら	にんじん しいたけ こまつな ながねぎ しょうが にんにく	エネルギー 606 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.9 g	
18	木	そばろごはん かぼちゃのつつみあげ ゆずけんちんじる ぎゅうにゅう	ぶた たまご しろはなまめ チーズ ぎゅうにゅう とり とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい なたねあぶら さとう さとう ごま ぎょうざのかわ ごまご なたねあぶら ごまあぶら さといも こんにやく でんぶ	しょうが にんじん さやいんげん かぼちゃ だいこん にんじん ながねぎ しいたけ ごぼう ゆず	エネルギー 622 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 1.9 g	冬 至 (12/22)
19	金	テーブルロール フライドチキン ミネストローネ プリンアラモード ぎゅうにゅう	テーブルロール とり ウインナー ぎゅうにゅう ホイップクリーム ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい さとう こおぎこ でんぶ なたねあぶら オリーブオイル じゃがいも マカロニ さとう プリンのもと	にんにく にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマトホールかん	エネルギー 675 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.2 g	ク リ ス マ ス 献 立
栄養価の12月平均値(稲越小3年生) エネルギー 581 Kcal たんぱく質 24.5g 脂質 19.5g 食塩相当量 2.1g							※食材料等の都合により、献立を変更 する場合があります。 (12月の給食回数: 2年4年14回、 その他の学年15回)



食育だより



令和7年
12月号

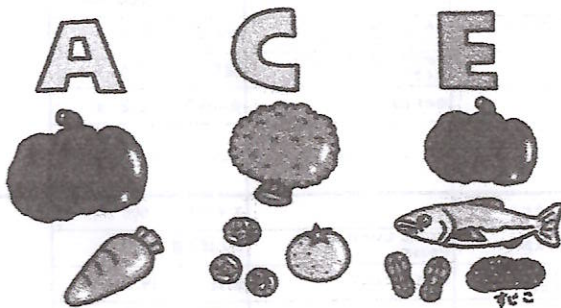
東国分夷風学園 市川市立稲越小学校

早いものでもう1年が終わろうとしています。寒くなり空気が乾燥する冬になると、心配なのがかぜやインフルエンザなどの流行です。しっかり予防しましょう。そして新しい年を元気に迎えましょう。

かぜをひかないようにね!

かぜの予防には、バランスのとれた栄養、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。

ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



粘まくを強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

食事の手洗いを忘れずに!



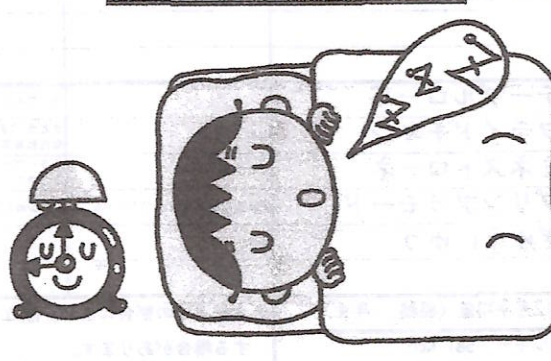
かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんでていねいに洗いましょう。

体をあたためよう!



体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

規則正しい生活が一番!



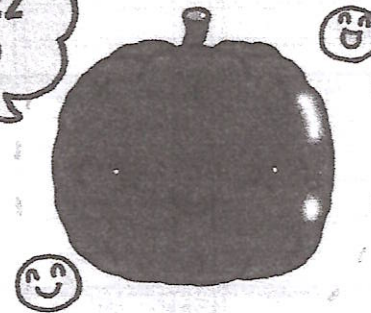
疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活にリズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。

知っていますか 12月の食文化

12月は「師走」ともいいます。禅師(師)が走り回るほど忙しい月という意味です。12月は1年の最後を締めくくる月として、さまざまな行事食が伝わっています。

冬至かぼちゃ

12/22
(月)



冬至は1年で一番昼が短い日です。昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存していました。そして冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるという言い伝えがあり、かぼちゃを食べる習慣が残っています。

年越しそば



大みそかの夜に食べます。細くて長いそばにあやかって、慣れずとも幸せに長生きできることを願う、また切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るという理由から食べられるそうです。

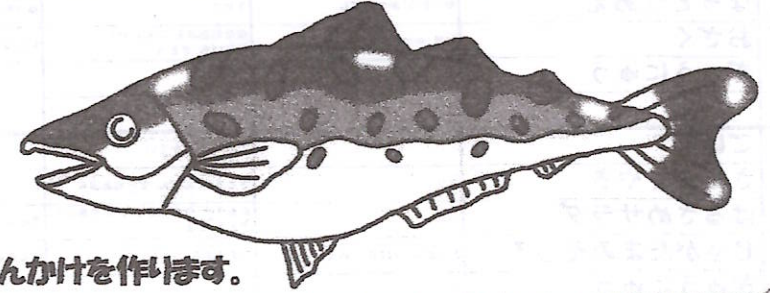
おせち料理



新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備をします。よろこぶの「こんぶ」など、おめでたい縁起がよいとされる材料がふんだんに使われます。いわれを調べながら準備をしたり、食べたりするのも楽しいですね。

旬の食べ物

タラは漢字で「魚」へんに「雪」と書きます(「鱈」)。その名のとおりに、寒い冬が旬の魚のように白い身の魚です。タラは食欲が旺盛で、いつもおなかをふくらしているところから「たらふく」という言葉もできました。東北地方などでは「タラをたらふく食べて福が来る」と、年越し料理にタラがよく用いられます。タラは高たんぱく低脂肪で、冬の健康づくりにもピッタリです。タラを使った郷土料理も多く、中でも1匹丸ごと使い、大根や白菜、にんじんと一緒にみそで煮る山形県庄内地方の「どんがら汁」などが有名です。



4(木)に、タラの野菜あんかけを作ります。