

令和5年度 12月 きゅうしょくよていこんだてひょう

いちかわしりつおのおのしょうがっこう
市川市立大野小学校

日	曜日	牛乳	ごはん	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	金	○	ごはん		米 麦		エネルギー 543 kcal			
			しろみざかなのカレーあげ	メルルーサ	砂糖 油 小麦粉		たんぱく質 26.6 g			
			のりゆかりあえ	鶏 のり	砂糖	キャベツ きゅうり 人参 ゆかり 生姜 にんにく		脂質 16.0 g		
			かぶのみそしる	生揚げ さばぶし 味噌		かぶ えのき		食塩相当量 1.8 g		
4	月	○	ごはん		米 麦		エネルギー 569 kcal			
			さけのみじやき	鮭	エッグケアマヨネーズ	人参	たんぱく質 24.6 g			
			ごまあえ		ごま 砂糖	ほうれん草 もやし 人参		脂質 19.6 g		
			はっぽうみそしる	豆腐 油揚げ 味噌 さばぶし	じゃが芋 白玉	人参 キャベツ 小松菜 ごぼう		食塩相当量 1.9 g		
5	火	○	ごはん		米 麦		エネルギー 672 kcal			
			かんこくふうすきやきどん	豚	ごま油 砂糖 ごま エッグケアマヨネーズ	にんにくしいたけ 人参 大豆もやしにら		たんぱく質 22.0 g		
			じゃことだいこんのサラダ	ちりめん のり	ごま ごま油 油 砂糖	大根 きゅうり 人参		脂質 22.2 g		
			ごまだんご		白玉粉 上新粉 砂糖 ごま ようかん 油		食塩相当量 1.9 g			
6	水	○	きりぼしだいこんごはん	かつお節 油揚げ 鶏	米 麦 砂糖	切干大根 人参	エネルギー 584 kcal			
			だいずとみつばのかきあげ	大豆	油 てんぷら粉	玉ねぎ 人参 みつば	たんぱく質 26.0 g			
			じぶにふう	鶏 豆腐 さばぶし	小麦粉 さといも こんにやく	大根 ごぼう 人参 まいたけ 長ねぎ 小松菜	脂質 18.2 g			
			あいマドンナ			オレンジ	食塩相当量 1.1 g			
7	木	○	スパゲッティ		スパゲッティ オリーブオイル		エネルギー 628 kcal			
			ミートソース	豚 チーズ	オリーブオイル 砂糖 バター	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく セロリートマト マッシュルーム	たんぱく質 22.3 g			
			シーザーサラダ	ベーコン チーズ	エッグケアマヨネーズ ごま 砂糖 クルトン	キャベツ 小松菜 玉ねぎ きゅうり レモン にんにく	脂質 26.7 g			
			ぶどうゼリー	アガー	砂糖	ぶどうジュース	食塩相当量 2.1 g			
8	金	○	ごはん		米 麦		エネルギー 608 kcal			
			やきにくどんのぐ	豚	油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン もやし にんにく 生姜	たんぱく質 26.4 g			
			かぶのみそしる	油揚げ わかめ さばぶし 味噌		かぶ	脂質 19.8 g			
			さつまもチップス		さつま芋 油		食塩相当量 2.2 g			
11	月	○	さけピラフ	鮭	米 麦 バター 油	玉ねぎ 人参 コーン	エネルギー 643 kcal			
			とうふのツナグラタン	豆腐 ツナ チーズ	エッグケアマヨネーズ	玉ねぎ	たんぱく質 27.0 g			
			ミネストローネ	大豆 ベーコン 豚	オリーブオイル じゃが芋	にんにく セロリー 人参 玉ねぎ さやいんげん トマト	脂質 25.2 g			
			みかん			みかん	食塩相当量 2.0 g			
12	火	○	ごはん		米 麦		エネルギー 627 kcal			
			あじフライ	鰯	小麦粉 バン粉 油		たんぱく質 26.8 g			
			ちくぜんに	鶏 かつお節	油 さといも こんにやく 砂糖	人参 竹の子 れんこん いんげん ごぼう しいたけ	脂質 19.3 g			
			りんご			りんご	食塩相当量 1.3 g			
13	水	○	ごはん		米 麦		エネルギー 589 kcal			
			ちくさたまご	卵 さばぶし 鶏	砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース	たんぱく質 30.3 g			
			こまつなのツナあえ	ツナ		小松菜 コーン 生姜	脂質 19.5 g			
			とんじる	豚 豆腐 味噌 かつお節	油 じゃが芋 こんにやく	人参 長ねぎ 大根 ごぼう	食塩相当量 1.7 g			
14	木	○	さつまもパン		さつまもパン		エネルギー 596 kcal			
			とりにくのマーメレードやき	鶏		にんにく 生姜 マーメレード	たんぱく質 27.1 g			
			ブロッコリーとささみのサラダ	鶏	オリーブオイル 砂糖	ブロッコリー コーン パセリ にんにく 玉ねぎ	脂質 25.1 g			
			クラムチャウダー	あさり チーズ 豆乳 生クリーム	じゃが芋 バター 小麦粉	セロリー 玉ねぎ 人参 パセリ	食塩相当量 2.3 g			
15	金	○	しらす入りわかめごはん	わかめ ちりめんじゃこ	米 麦		エネルギー 591 kcal			
			ハンバーグ	豚 大豆	パン粉 砂糖	玉ねぎ 人参	たんぱく質 28.8 g			
			れんこんサラダ		油 砂糖	れんこん キャベツ 人参 小松菜	脂質 19.8 g			
			きのこのみそ汁	豚 さばぶし 味噌		まいたけ しめじ えのき 大根 長ねぎ 小松菜	食塩相当量 2.5 g			

日	曜日	牛乳	ごはん	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
18	月	○	ごはん		米 麦		エネルギー 658 kcal			
			マーボーどんのぐ	豆腐 大豆 豚 味噌	油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ しいたけ にら	たんぱく質 25.7 g			
			パンパンジー	鶏		ごま 砂糖	脂質 20.7 g			
			スイートポテト	牛乳 生クリーム 卵		さつま芋 バター 砂糖	食塩相当量 1.9 g			
19	火	○	ごはん		米 麦		エネルギー 607 kcal			
			さばのからあげ	さば	片栗粉 油	にんにく 生姜	たんぱく質 26.0 g			
			ごじる	豆腐 大豆 さばぶし 豚 味噌		人参 長ねぎ 小松菜	脂質 21.0 g			
			かぼちゃのいとこに	いんげんまめ	砂糖	かぼちゃ	食塩相当量 1.5 g			
20	水	ジ ョ ア	ジャコガーリックライス	ちりめんじゃこ	米 麦 オリーブオイル	にんにく 生姜 パセリ	エネルギー 597 kcal			
			フライドチキン	鶏	片栗粉 小麦粉 油	生姜	たんぱく質 18.8 g			
			マカロニスープ	ベーコン	マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	脂質 19.0 g			
			クリスマスパフェ	ホイップクリーム	コーンフレーク チョコレート	みかん缶 いちご	食塩相当量 2.4 g			

今年の冬至は22日ですが
ひと足早い「冬至献立」です。

冬至献立
クリスマス
献立

*食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。
*食物アレルギーなどについてご心配な点がございましたら、担任を通して栄養士にご相談ください。
*給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。
(ランドセルのポケットなどに1~2枚予備を入れておくと、忘れたときに対応ができます。)
*給食当番の児童は白衣を週末に持ち帰り、洗濯して持ってきてください。

12月の平均値
エネルギー 608 kcal
たんぱく質 25.6 g
脂質 20.9 g
食塩相当量 1.9 g

かぜやインフルエンザに負けない体の作り方

今年のかぜをひきたくはない。つすまはいいのかな？

食 事をきちんと食べる

栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。

休 養・睡眠を十分にとる

十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。

手 洗い・うがいをする

石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。

運 動して体を動かす

寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。

この4つがポイントだよ。かぜに負けない体を自分らしくつくりたい！



©少年写真新聞社2018

11月17日に1年生・転入生の保護者を対象に給食試食会を行いました。献立作りについてや給食作りの様子、食に関する指導について等の説明をしました。参加した方に行ったアンケートでは、組み合わせや量、味付けはちょうどよかったと答えていただきました。その他にも「家では食べない食材やメニューも給食では食べているので安心している」「給食は衛生面にとっても気を使っていることに驚いた」といったご意見やご感想をいただきました。

お知らせ

1月の給食は
10日(水)からです。