

家庭数

令和7年度12月きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大野小学校

| 日 | 曜日 | こんだて 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 | 熱や力になるもの | 体の調子を整えるもの | | 日 | 曜日 | こんだて 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 | 熱や力になるもの | 体の調子を整えるもの | | 今年冬至は22日です。 | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|---------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------|----|----|---------------------------------------------|-----------------|----------------|---------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|--|--|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1 | 月 | ごはん | | 米 | | エネルギー 588 kcal | 16 | 火 | ごはん | | 米 | | エネルギー 571 kcal | とうじこんだて 冬至献立 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | おまめのたまごやき | 卵 豆乳 ハム ひよこ豆 おから 豆腐 生クリーム | なたね油 | 人参 えのき茸 バセリ | たんばく質 30.5 g | | | さばのゆずみそやき | 鯖 味噌 | 砂糖 | 生姜 ゆず | たんばく質 29.0 g | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | じゃことだいこんのサラダ | ちりめんじゃこ のり | ごま ごま油 なたね油 砂糖 | 大根 きゅうり 人参 | 脂質 21.0 g | | | かぼちゃのいとし | あずき | 砂糖 | かぼちゃ | 脂質 16.0 g | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ごじる | 豆腐 大豆 さばぶし 豚 味噌 | | 人参 長ねぎ 小松菜 | 食塩相当量 2.4 g | | | けんちんじる | 鶏 豆腐 さばぶし | さといも こんにゃく | 大根 ごぼう 人参 まいたけ 長ねぎ 小松菜 | 食塩相当量 1.3 g | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 火 | ココアあげパン | | コッペパン なたね油 砂糖 | | エネルギー 626 kcal | 17 | 水 | ケチャップライス | 鶏 | 米 なたね油 オリブオイル | 人参 マッシュルーム コーン 玉ねぎ | エネルギー 582 kcal | クリスマス こんだて 献立 きゅうしょくさいしゅうび 給食最終日 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | チリコンカン | 大豆 豚 鶏 チーズ | 砂糖 | 玉ねぎ にんにく 生姜 人参 トマト | たんばく質 29.4 g | | | フライドチキン | 鶏 | 澱粉 小麦粉 なたね油 | 生姜 | たんばく質 22.2 g | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | マセドアンサラダ | チーズ | じゃが芋 なたね油 砂糖 エッグケ アマヨネーズ | 人参 きゅうり 玉ねぎ | 脂質 24.2 g | | | ABCスープ | 鶏 | マカロニ | 人参 玉ねぎ キャベツ バセリ | 脂質 16.9 g | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ヨーグルト | ヨーグルト | | | 食塩相当量 2.2 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 | いちご | 食塩相当量 2.0 g | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | ジョア | ジョア | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 水 | ごはん | | 米 麦 | | エネルギー 640 kcal | 4 | 木 | ツナそぼろごはん | ツナ | 米 なたね油 砂糖 | 生姜 ビーマン 人参 玉ねぎ | エネルギー 580 kcal | がくしゅうさんかん 学習参観 ほごしゅかい 保護者会 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | やきにくどんのぐ | 豚 | なたね油 砂糖 ごま油 澱粉 ごま | キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン もやし にんにく 生姜 | たんばく質 28.5 g | | | さばみそに | 鯖 味噌 | 砂糖 | 生姜 | たんばく質 28.6 g | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | かぶのみそしる | 生揚げ さばぶし 味噌 | | かぶ かぶの葉 えのき茸 | 脂質 20.4 g | | | ごまあえ | | ごま 砂糖 | ほうれんそう もやし 人参 | 脂質 23.2 g | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | さつまいもチップス | | さつま芋 なたね油 | | 食塩相当量 2.0 g | | | さわにわん | 豚 昆布 かつお節 | | 人参 ごぼう 大根 しいたけ 長ねぎ | 食塩相当量 2.4 g | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 金 | ごはん | | 米 麦 | | エネルギー 660 kcal | 8 | 月 | ごはん | | 米 | | エネルギー 596 kcal | わしよく 和食の日 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | チキンカレー | 鶏 チーズ | なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリ | たんばく質 21.2 g | | | あじフライ | 鰯 | 小麦粉 パン粉 なたね油 | | たんばく質 29.2 g | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ひじきのマリネ | ひじき | 砂糖 なたね油 | 人参 きゅうり 枝豆 | 脂質 23.3 g | | | なっとうあえ | 納豆 のり ちりめんじゃこ | | ほうれんそう たくあん | 脂質 17.1 g | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | カルピスゼリー | 乳酸菌飲料 | 砂糖 | 寒天 | 食塩相当量 1.7 g | | | なめこじる | わかめ 油揚げ 味噌 さばぶし | じゃが芋 | なめこ 長ねぎ | 食塩相当量 2.3 g | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 火 | ごはん | | 米 麦 | | エネルギー 658 kcal | 10 | 水 | コッペパン | | コッペパン | | エネルギー 581 kcal | かんせん 感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ガパオライス | 鶏 | なたね油 砂糖 ごま油 | にんにく ビーマン 赤ビーマン 玉ねぎ しめじ バジル | たんばく質 27.4 g | | | タンドリーチキン | 鶏 ひよこ豆 | エッグケアマヨネーズ | 生姜 にんにく | たんばく質 23.2 g | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | わふうフォー | 鶏 かつお節 昆布 | ライスヌードル | 小松菜 もやし 人参 長ねぎ 玉ねぎ レモン | 脂質 15.4 g | | | こめこのコンスーブ | 鶏 豆乳 生クリーム | なたね油 じゃが芋 米粉 | 玉ねぎ 人参 しめじ コーン | 脂質 22.6 g | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | だいがくいも | | さつま芋 なたね油 砂糖 ごま | | 食塩相当量 1.1 g | | | りんごゼリー | | クールゼリーの素 | りんごジュース | 食塩相当量 2.1 g | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 木 | ごはん | | 米 | | エネルギー 607 kcal | 12 | 金 | ごはん | | 米 | | エネルギー 588 kcal | かんせん 感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ししやもてんぐら | ししやも 青のり | 天ぷら粉 なたね油 | | たんばく質 25.5 g | | | あぶたまどん | 卵 油揚げ さばぶし | 砂糖 | 玉ねぎ みつば | たんばく質 28.4 g | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ほうれんそうのいそあえ | のり | 砂糖 なたね油 | ほうれんそう 人参 もやし えのき茸 | 脂質 19.0 g | | | よしのじる | 鶏 豆腐 昆布 さばぶし | さといも 澱粉 | 大根 人参 まいたけ 長ねぎ 小松菜 | 脂質 17.5 g | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | にくじゃが | 豚 さばぶし | なたね油 しらす じゃが芋 砂糖 | 人参 玉ねぎ 長ねぎ いんげん | 食塩相当量 1.6 g | | | ひとくちマンゴーゼリー | | マンゴーゼリー | | 食塩相当量 2.3 g | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 月 | カレーうどん | 鶏 かつお節 | うどん | 長ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 | エネルギー 583 kcal | 15 | 月 | カレーうどん | 鶏 かつお節 | うどん | 長ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 | エネルギー 583 kcal | かんせん 感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ツナときりばしだいこんのサラダ | ツナ 焼きのり | なたね油 砂糖 ごま油 | 人参 小松菜 切干大根 | たんばく質 21.6 g | | | キャロットケーキ | 卵 | なたね油 砂糖 小麦粉 粉糖 | 人参 | 脂質 26.3 g | | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | 食塩相当量 2.0 g | | | | | | | | | |
| | | キャロットケーキ | 卵 | なたね油 砂糖 小麦粉 粉糖 | 人参 | 脂質 26.3 g | | | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | 食塩相当量 2.0 g | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | 食塩相当量 2.0 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

旬のたべもの

ねぎ

ねぎの葉の部分は緑黄色野菜で、白い部分は淡色野菜に分類され栄養分が大きく違います。ねぎの香りの成分であるアリシンには血行をよくし、からだを温める働きがあります。またビタミンB1の吸収を促進する働きがあるため、疲労回復やかぜの予防や改善にも効果があります。特に葉ねぎにはカロテン、ビタミンCが多く含まれているのでかぜの予防に役立ちます。

今月は「山本農園」さんのねぎです。

石けんを使った手洗い

①水でぬらす

②泡立てる

③手のひら

④手の甲

⑤指と指の間

⑥親指

⑦指先

⑧手首

⑨よく水で流す

⑩ハンカチでふく