

日	曜日	こんだて		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	栄養士からのコメント
		しゅしょく(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 618 kcal	【チキンみそカツ】 みそとごまの組み合わせはチキンによく合います。
		チキンみそカツ	鶏 味噌	小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま			たんぱく質 25.8 g	
		酢の物	わかめ	砂糖	きゅうり もやし		脂質 23.1 g	
		すまし汁	かまぼこ 豆腐 昆布 かつお節		人参 長ねぎ えのき茸 ほうれん草		食塩相当量 2.2 g	
		牛乳	牛乳					
2	火	ゆかりごはん			米	ゆかり	エネルギー 632 kcal	【かみかみサラダ】 さきいか、切干大根、大豆もやし、何回かめるか！
		タラの香味焼き	たら			にんにく 生姜 長ねぎ	たんぱく質 32.6 g	
		かみかみサラダ	さきいか	砂糖 ごま油 油	切干大根 人参 きゅうり 大豆もやし		脂質 20.2 g	
		生揚げの肉味噌煮	豚 生揚げ かつお節 味噌	油 じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ 竹の子 椎茸 いんげん		食塩相当量 2.4 g	
		牛乳	牛乳					
3	水	キムたくごはん	豚	米 油 砂糖	生姜 人参 白菜キムチ たくあん		エネルギー 659 kcal	【ポテト春巻き】 じゃがいもにマヨネーズを加えています。チーズがほどこいアクセントに。
		ポテト春巻き	ハム チーズ	じゃが芋 マヨネーズ 春巻きの皮 小麦粉 油			たんぱく質 22.3 g	
		わかめスープ	ベーコン わかめ 豆腐		人参 玉ねぎ 白菜 もやし		脂質 26.1 g	
		りんごゼリー		砂糖	りんごジュース		食塩相当量 2.3 g	
		牛乳	牛乳					
4	木	ごはん			米		エネルギー 572 kcal	【和食の日】 かつお節と昆布のダブル出汁でうまさ倍増。昔から日本で食べられている大豆。
		ちぐさ焼き	鶏 卵	油 砂糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草		たんぱく質 26.2 g	
		大豆サラダ	大豆	砂糖 油	キャベツ 人参 きゅうり コーン		脂質 19.3 g	
		沢煮椀	鶏 豆腐 わかめ かつお節 昆布	里芋	竹の子 ごぼう		食塩相当量 1.7 g	
		牛乳	「和食の日【市川市】」	牛乳				
5	金	緑茶きなこ揚げパン	きな粉	コッペパン 砂糖 黒砂糖 油			エネルギー 626 kcal	【緑茶きなこ揚げパン】 大洲小の新メニューです。 千葉県産の緑茶を味わいましょう。
		バリバリひじきサラダ	ひじき ハム	じゃが芋 油 砂糖	きゅうり 人参 キャベツ コーン		たんぱく質 19.8 g	
		ミネストローネ	ベーコン	油 マカロニ 砂糖	人参 玉ねぎ トマト いんげん		脂質 22.4 g	
		花みかん			みかん		食塩相当量 2.3 g	
		牛乳	牛乳					
8	月	ごはん			米		エネルギー 633 kcal	【有機農業の日】 有機農業とは化学肥料や化学農薬を原則使わず、環境に配慮した農業。(農林水産省)
		有機野菜カレー	豚 チーズ ヨーグルト	小麦粉 パター 油 じゃが芋	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご		たんぱく質 22.6 g	
		ささみのサラダ	鶏 わかめ	油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり ほうれん草 コーン		脂質 17.1 g	
		有機バナナ		砂糖	バナナ		食塩相当量 2.4 g	
		牛乳	牛乳		「有機農業の日【農林水産省】」			
9	火	ごはん			米		エネルギー 582 kcal	【納豆和え】 隠れた大人気給食です。ごはんにかけても美味しいです。
		アジフライ	鰯	小麦粉 パン粉 油	生姜		たんぱく質 27.8 g	
		納豆あえ	納豆 かつお節		ほうれん草 もやし		脂質 19.1 g	
		味噌汁	豆腐 わかめ かつお節 昆布 味噌	じゃが芋	人参 えのき茸		食塩相当量 2.2 g	
		牛乳	牛乳					

日	曜日	こんだて		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	栄養士からのコメント
		しゅしょく(主食) おかず(主菜)	おかず(副菜) デザート 牛乳					
10	水	ごはん			米		エネルギー 699 kcal	【さつまいもごま団子】 大洲小の新メニューです。 旬のさつまいもを味わいましょう。
		麻婆丼の具	豚 大豆 豆腐 みそ 味噌	ごま油 砂糖 澱粉	人参 椎茸 竹の子 長ねぎ なら		たんぱく質 26.9 g	
		中華風コーンスープ	ベーコン 卵	澱粉	コーン 人参 玉ねぎ ほうれん草		脂質 26.6 g	
		さつまいもごま団子		さつま芋 砂糖 白玉粉 ごま 油			食塩相当量 2.3 g	
		牛乳	牛乳					
11	木	ごはん			米		エネルギー 746 kcal	【黒酢あんかけ】 黒糖、米酢であんを作っています。
		鶏の竜田揚げ黒酢あんかけ	鶏	澱粉 じゃが芋 油 黒砂糖	生姜 れんこん 人参 パプリカ		たんぱく質 27.1 g	
		白玉汁	豚 かつお節 昆布	白玉	人参 ごぼう えのき茸 白菜 ほうれん草		脂質 23.1 g	
		花みかん			みかん		食塩相当量 2.2 g	
		牛乳	牛乳					
12	金	ハンバーガー	ハンバーグ	パン		キャベツ	エネルギー 588 kcal	【簡易給食】 就学時健康診断のため。 家庭で野菜をたくさん食べましょう。
		ヨーグルト	ヨーグルト				たんぱく質 25.7 g	
		ジュリアンスープ	ベーコン		人参 玉ねぎ もやし チンゲン菜 ほうれん草		脂質 20.4 g	
		牛乳	牛乳				食塩相当量 2.1 g	
15	月	ごはん			米		エネルギー 635 kcal	【ビビンバ】 豚ひき肉とのバランスで乾燥大豆を使用することであっさりとした味わいになります。
		ビビンバの具	卵 豚 大豆 味噌	油 砂糖 ごま油 ごま	ぜんまい ほうれん草 人参 大豆もやし		たんぱく質 27.2 g	
		ワンドンスープ	豚	わんたんの皮	長ねぎ 生姜 人参 白菜 なら		脂質 22.2 g	
		カルピスゼリー	カルピス 牛乳				食塩相当量 2.1 g	
		牛乳	牛乳					
16	火	アップルシナモントースト		食パン 砂糖 パター	りんご		エネルギー 629 kcal	【アップルシナモントースト】 大洲小の新メニューです。 旬のりんごを味わいましょう。
		焼肉サラダ	豚	油 砂糖	にんにく 生姜 人参 キャベツ きゅうり トマト		たんぱく質 24.0 g	
		米粉のクリームシチュー	鶏 牛乳 生クリーム チーズ	油 じゃが芋 米粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草		脂質 25.2 g	
		牛乳	牛乳				食塩相当量 2.5 g	
17	水	わかめごはん	わかめ		米		エネルギー 596 kcal	【豚汁】 たくさんの具材が入っていて栄養満点です。
		サバのしょうが焼き	鯖			生姜	たんぱく質 25.9 g	
		ごま和え		砂糖 ごま	ほうれん草 キャベツ もやし 人参		脂質 11.6 g	
		豚汁	豚 豆腐 昆布 かつお節 味噌	油 里芋 こんにゃく	人参 大根 ごぼう ほうれん草		食塩相当量 2.4 g	
		ジョアブレーション	ジョア					
18	木	有機野菜ミートスパゲティ	豚 大豆 生クリーム チーズ	スパゲッティ 油 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト		エネルギー 774 kcal	今日はクリスマス給食です。 色とり鮮やかでクリスマス気分を味わってください。
		鶏手羽元のママレード煮	鶏	砂糖	マーマレード にんにく 生姜		たんぱく質 34.5 g	
		有機野菜まめじゃがサラダ	ひよこ豆 ハム	じゃが芋 砂糖 マヨネーズ	きゅうり 人参		脂質 26.4 g	
		チョコブラウニー	卵	チョコレート パター 砂糖 小麦粉 粉糖			食塩相当量 2.6 g	
		牛乳	牛乳					

(12月の給食回数：14回) ★食材の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。年末年始には様々な行事があります。

元気に楽しく過ごせるように、手洗い、うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を付けましょう。

【冬休みを元気に過ごすためのポイント】

- 1、早寝早起きを心がける。
- 2、朝・昼・夕の3食をきちんと食べる。
- 3、適度に体を動かす。
- 4、手洗い、うがいをする。
- 5、冬が旬の野菜や果物をたくさん取り入れる。



(例) 白菜、大根、かぶ、長ネギ、ほうれん草、みかん、りんご

～「和食の日(豆は日本の暮らしとともに)」～

市川市では「出汁を感じられるメニューや郷土料理を通して、味覚を育てることを」

目的に、月に1回「和食の日」を設け、本校では5月から実施しています。
今回は豆についてお話をします。日本の伝統行事と祝い事に欠かせない豆。季節や人生の節目の料理には、豆が使われていることを知っていますか？お正月には黒豆、節分には大豆、お彼岸には小豆、七五三には小豆・ささげ、冬至には小豆など、一粒一粒は小さいですが、栄養価に優れている豆を先人たちは、体に良いものとして伝承してきました。小豆やささげの赤色は太陽を表すと考えられ、生命力の象徴とされてきました。



～冬至とは・・・～

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなります。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃや小豆を食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、無病息災を願う風習が生まれました。令和7年12月22日(月)が冬至です。



栄養価の月平均値	
エネルギー	642 kcal
たんぱく質	26.3 g
脂質	21.6 g
食塩相当量	2.2 g