

12月 きゅうしょくよていにこんだてひょう

市川市立大洲小学校



令和7年度

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	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	しゅしょく(主食) おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳								米	エネルギー 618 kcal	小麦粉 バン粉 油 砂糖 ごま	たんぱく質 25.8 g	【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。	米	エネルギー 699 kcal
1月	月	ごはん		米	エネルギー 632 kcal	【かみかみサラダ】さきいか、切干大根 人参 きゅうり 大豆もやし	たんぱく質 32.6 g	【かみかみサラダ】さきいか、切干大根 人参 きゅうり 大豆もやし	10	水	ごはん		米	エネルギー 746 kcal	【黒酢あんかけ】黒酢、米酢であんを作っています。	【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。	
	月	チキンみそカツ	鶏 味噌	小麦粉 バン粉 油 砂糖 ごま	たんぱく質 23.1 g	【中華風コーンスープ】	ベーコン 卵	澱粉	11	木	ごはん		米	エネルギー 27.1 g	【パン】	【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。	
	月	酢の物	わかめ	砂糖	脂質 2.2 g	さつまいもごま団子	コーン 人参 玉ねぎ ほうれん草	脂質 26.6 g	12	金	ごはん		米	エネルギー 23.1 g	【白玉汁】	【パン】	
	月	すまし汁	かまぼこ 豆腐 昆布 かつお節	人参 長ねぎ えのき草 ほうれん草	食塩相当量 2.2 g	牛乳	牛乳	食塩相当量 2.3 g	13	水	ごはん		米	エネルギー 2.2 g	【花みかん】	【パン】	
	月	牛乳	牛乳						14	木	ごはん		米	エネルギー 2.1 g	【牛乳】	【パン】	
2月	火	ゆかりごはん		米	エネルギー 659 kcal	【ボテト春巻き】じゃがいもにマヨネーズを加えています。	生姜 人参 白菜 キムチ たくあん	たんぱく質 22.3 g	15	月	ごはん		米	エネルギー 27.2 g	【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つりとした味わいになります。	【パン】	
	火	タラの香味焼き	たら	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。	玉ねぎ 人参 ほうれん草	たんぱく質 26.2 g	16	火	ごはん		米	エネルギー 22.2 g	【パン】	【パン】	
	火	かみかみサラダ	さきいか	砂糖 ごま油 油	脂質 19.3 g	カルビズゼリー	カルビス 牛乳	食塩相当量 2.1 g	17	水	ごはん		米	エネルギー 2.1 g	【牛乳】	【パン】	
	火	生揚げの肉味噌煮	豚 生揚げ かつお節 味噌	油 ジャガイモ 砂糖	人參 玉ねぎ 竹の子 人参 いんげん	牛乳	牛乳		18	木	ごはん		米	エネルギー 2.0 g	【アップルシナモントースト】	【パン】	
	火	牛乳	牛乳						19	水	ごはん		米	エネルギー 2.0 g	【焼肉サラダ】	【パン】	
3月	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	【パン】	豚 豚 大豆 味噌	油 砂糖 ごま油 ごま	20	木	ごはん		米	エネルギー 2.0 g	【米粉のクリームシチュー】	【パン】	
	水	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 26.1 g	【パン】	人参 玉ねぎ 白菜 もやし	生姜 人参 白菜 にら	21	金	ごはん		米	エネルギー 2.0 g	【牛乳】	【パン】	
	水	わかめスープ	ベーコン わかめ 豆腐	砂糖	脂質 2.3 g	カルビズゼリー	カルビス 牛乳	食塩相当量 2.1 g	22	水	ごはん		米	エネルギー 2.0 g	【和食の日【市川市】】	【パン】	
	水	りんごゼリー				牛乳	牛乳		23	木	ごはん		米	エネルギー 2.0 g	【花みかん】	【パン】	
	水	牛乳	牛乳						24	水	ごはん		米	エネルギー 2.0 g	【牛乳】	【パン】	
4月	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。	玉ねぎ 人参 ほうれん草	たんぱく質 26.2 g	25	木	ごはん		米	エネルギー 2.0 g	【牛乳】	【パン】	
	木	ちぐさ焼き	鶏 卵	油 砂糖	脂質 19.3 g	牛乳	牛乳	食塩相当量 2.0 g	26	火	ごはん		米	エネルギー 2.0 g	【和食の日【市川市】】	【パン】	
	木	大豆サラダ	大豆	砂糖 油	人參 玉ねぎ 竹の子 ごぼう	牛乳	牛乳		27	水	ごはん		米	エネルギー 2.0 g	【花みかん】	【パン】	
	木	沢煮椀	鶏 豆腐 わかめ かつお節 昆布	里芋	食塩相当量 1.7 g				28	木	ごはん		米	エネルギー 2.0 g	【牛乳】	【パン】	
	木	牛乳	牛乳						29	水	ごはん		米	エネルギー 2.0 g	【牛乳】	【パン】	
5月	金	緑茶きなこ揚げパン	きな粉	コッペパン 砂糖 黒砂糖 油		【緑茶きなこ揚げパン】	玉ねぎ 人参 ほうれん草	たんぱく質 26.2 g	30	木	ごはん		米	エネルギー 2.0 g	【牛乳】	【パン】	
	金	パリパリひじきサラダ	ひじき ハム	じゃが芋 油 砂糖	脂質 19.8 g	【パン】	人参 玉ねぎ トマト いんげん	脂質 22.4 g	31	火	ごはん		米	エネルギー 2.0 g	【ミネストローネ】	【パン】	
	金	ミネストローネ	ベーコン	油 マカロニ 砂糖	人參 玉ねぎ トマト いんげん	牛乳	牛乳	食塩相当量 2.0 g	32	水	ごはん		米	エネルギー 2.0 g	【花みかん】	【パン】	
	金	花みかん		みかん	食塩相当量 2.3 g				33	木	ごはん		米	エネルギー 2.0 g	【牛乳】	【パン】	
	金	牛乳	牛乳	千葉県袖ヶ浦市産緑茶使用					34	水	ごはん		米	エネルギー 2.0 g	【牛乳】	【パン】	
8月	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)	玉ねぎ 人参 玉ねぎ いんげん	たんぱく質 22.6 g	35	木	ごはん		米	エネルギー 2.0 g	【牛乳】	【パン】	
	月	有機野菜カレー	豚 チーズ ヨーグルト	小麦粉 バター 油 ジャガイモ	たんぱく質 22.6 g	【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)	人参 玉ねぎ いんげん	脂質 17.1 g	36	水	ごはん		米	エネルギー 2.0 g	【牛乳】	【パン】	
	月	ささみのサラダ	鶏 わかめ	油 砂糖	脂質 2.4 g	牛乳	牛乳		37	木	ごはん		米	エネルギー 2.0 g	【牛乳】	【パン】	
	月	有機バナナ		砂糖	バナナ	牛乳	牛乳		38	水	ごはん		米	エネルギー 2.0 g	【牛乳】	【パン】	
	月	牛乳	牛乳	「有機農業の日【農林水産省】」					39	木	ごはん		米	エネルギー 2.0 g	【牛乳】	【パン】	
9月	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。	玉ねぎ 人参 えのき草	たんぱく質 27.8 g	40	水	ごはん		米	エネルギー 2.0 g	【牛乳】	【パン】	
	火	アジフライ	鶏	小麦粉 バン粉 油	生姜	牛乳	牛乳	食塩相当量 2.2 g	41	木	ごはん		米	エネルギー 2.0 g	【牛乳】	【パン】	
	火	納豆あえ	納豆 かつお節		ほうれん草 もやし	牛乳	牛乳		42	水	ごはん		米	エネルギー 2.0 g	【牛乳】	【パン】	
	火	味噌汁	豆腐 わかめ かつお節 昆布 味噌	じゃが芋	人參 えのき草	牛乳	牛乳		43	木	ごはん		米	エネルギー 2.0 g	【牛乳】	【パン】	
	火	牛乳	牛乳						44	水	ごはん		米	エネルギー 2.0 g	【牛乳】	【パン】	

(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」と目的に、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ころ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る、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