



令和3年度 12月 よていこんだて表

市川市立信篤小学校



日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・ (血や肉になる)	黄色の食品・ (熱や力のもとになる)	緑色の食品・ (体の調子を整える)	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
1	水	ホットドッグ(パン)	○		パン、マーガリン		643 kcal	就学時健診
		ホットドッグ(具)		ウインナー	さとう 砂糖	きゃべつ	21.4 g	
		コーンシチュー		ぶたにく 豚肉、ベーコン、牛乳、豆乳、チーズ	あぶら 油、じゃがいも、米粉、バター	にんじん、玉ねぎ、セロリ、ホールコーン	20.0 g	
		フルーツゼリー			ゼリー		2.1 g	
2	木	ごはん	○		こめ 米		627 kcal	
		とり肉のバーベキューソース		にく とり肉	さとう 砂糖	しょうが、にんにく、ねぎ、りんご	26.7 g	
		さっぱりツナあえ		ツナ	あぶら ごま油、ごま、砂糖、油	こまつな 小松菜、きゃべつ、にんじん、きゅうり、レモン果汁	19.4 g	
		具だくさんのみそ汁		とうふ、あぶらあ 豆腐、油揚げ、みそ、さば節	じゃがいも、こんにゃく	にんじん、ねぎ、だいこん 大根、ごぼう、こまつな 小松菜	1.9 g	
3	金	ごはん	○		こめ 米		606 kcal	
		豚丼の具		ぶたにく 豚肉	あぶら 油、しらたき、砂糖	たま 玉ねぎ、にんじん、えのき、ねぎ	25.6 g	
		茎わかめのきんぴら		にく とり肉、さつま揚げ、茎わかめ	あぶら 油、こんにゃく、砂糖、ごま	ごぼう、にんじん、たけのこ、いんげん	18.1 g	
		だまこ汁		にく、あぶらあ とり肉、油揚げ、さば節	だまこもち	だいこん 大根、にんじん、まいたけ、ねぎ、せり	1.9 g	
6	月	ごはん	○		こめ 米		610 kcal	
		はたはたの竜田揚げ		はたはた、青のり	でんぷん、あぶら 澱粉、油	にんにく、しょうが	21.6 g	
		ごま酢あえ		ハム、わかめ	さとう ごま、砂糖、油、ごま油	きゃべつ、小松菜、にんじん	14.9 g	
		肉じゃが		ぶたにく 豚肉、さば節	あぶら 油、じゃがいも、砂糖、しらたき	にんじん、玉ねぎ、いんげん、しいたけ、たけのこ	1.8 g	
7	火	ターメリックライス	○		こめ 米		641 kcal	
		チリコンカン		だいず、ぶたにく 大豆、豚肉	こむぎこ、あぶら 小麦粉、油	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース	25.8 g	
		たまごにらのスープ		ベーコン、たまご	でんぷん 澱粉	にら	20.5 g	
		グレープフルーツ				グレープフルーツ	1.7 g	
8	水	ごはん	○		こめ 米		603 kcal	
		五目豆腐		ぶたにく、とうふ 豚肉、豆腐、えび	さとう、あぶら、あぶら、でんぷん 砂糖、油、ごま油、澱粉	しょうが、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、しいたけ	23.8 g	
		ハンサンスー		やきふた 焼豚	さとう、はるさめ、あぶら 砂糖、春雨、ごま油、ごま	にんじん、きゅうり、もやし	15.2 g	
		キウイ				キウイ	1.6 g	
9	木	スパゲティ	○		スパゲティ		652 kcal	
		クリームソース		とり肉、ベーコン、えび、牛乳、チーズ、クリーム	こむぎこ 小麦粉、バター	にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ	24.7 g	
		ツナサラダ		ツナ、わかめ	あぶら、さとう 油、砂糖	きゅうり、にんじん、レタス、玉ねぎ	21.6 g	
		りんご				りんご	2.0 g	
10	金	ごはん	○		こめ 米		616 kcal	3年 学年交流 昼食
		たらのホイル焼き		たら、みそ	マヨネーズ、油	たま 玉ねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン	25.7 g	
		ごまあえ		ハム	さとう 砂糖、ごま	こまつな 小松菜、もやし、にんじん、ホールコーン	18.6 g	
		れんこん団子汁		とり肉、油揚げ、さば節、みそ	でんぷん 澱粉、こんにゃく	れんこん、しょうが、ねぎ、だいこん 大根、ごぼう、にんじん	2.1 g	
13	月	ごはん	○		こめ 米		705 kcal	おはなし 給食
		おからコロッケ		ぶたにく、おから、だし、ふんにゅう 豚肉、おから、脱脂粉乳、チーズ、たまご	こむぎこ じゃがいも、小麦粉、パン粉、油	たま 玉ねぎ	28.0 g	
		納豆あえ		なっとう 納豆、のり		ほうれんそう、白菜	20.9 g	
		いなか汁		にく、とうふ、あぶらあ とり肉、豆腐、油揚げ、さば節、みそ	こんにゃく	にんじん、ねぎ、だいこん 大根、れんこん、ごぼう、こまつな 小松菜	2.0 g	
14	火	ハムピラフ	○	ハム	こめ 米、マーガリン	たま 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム	615 kcal	
		スパニッシュオムレツ		たまご、牛乳	じゃがいも、砂糖	ピーマン、玉ねぎ	21.5 g	
		きのこスープ		ぶたにく 豚肉	バター、油	セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム、えのき、しめじ	18.1 g	
		プルーンゼリー			ゼリーの素	おうとう 黄桃、プルーン	2.3 g	
15	水	ごはん	○		こめ 米		641 kcal	
		鯖のみそだれ		さば、みそ 鯖、みそ	さとう 砂糖、ごま	しょうが	29.0 g	
		おかかあえ		かつお節	さとう 砂糖	こまつな 小松菜、もやし、にんじん、ホールコーン	20.0 g	
		けんちん汁		にく、とうふ、あぶらあ とり肉、豆腐、油揚げ、こんぶ、さば節	ごま油、こんにゃく、里いも	ごぼう、だいこん 大根、にんじん、ねぎ	1.7 g	
16	木	はちみつレモントースト	○		パン、マーガリン、はちみつ	レモン	702 kcal	
		冬野菜のポトフ		ベーコン、ウインナー	じゃがいも、油	かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、きゃべつ、かぶ、にんにく、しょうが	20.3 g	
		ごぼうサラダ		みそ	さとう 砂糖、マヨネーズ、ごま、ごま油	ごぼう、もやし、きゅうり、にんじん、レタス	24.2 g	
		りんご				りんご	2.1 g	

日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・ (血や肉になる)	黄色の食品・ (熱や力のもとになる)	緑色の食品・ (体の調子を整える)	I補給 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
17	金	ビビンバ(ごはん)	○		こめ 米		701 kcal	4年 校外学習
		ビビンバ(具)		ぶたにく 豚肉、みそ	ごま、さとう 砂糖、油、ごま油	にんにく、しょうが、ぜんまい、にんじん、もやし、小松菜	23.8 g	
		中華風コーンスープ		とり肉、たまご	でんぶん 澱粉、ごま油	たま 玉ねぎ、にんじん、白菜、ホールコーン、チンゲンサイ	21.5 g	
		ごま揚げ団子		あずき、牛乳	ミックス粉、白玉粉、油、ごま、さとう		2.0 g	
20	月	ごはん	○		こめ 米		694 kcal	
		ポークカレー		ぶたにく 豚肉、チーズ	じゃがいも、バター、小麦粉、油、はちみつ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、りんご	22.5 g	
		ハムのコロコロサラダ		ハム	オリーブオイル、さとう	きゃべつ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ	20.2 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト			2.3 g	
21	火	麻婆丼(ごはん)	○		こめ 米		615 kcal	
		麻婆丼(具)		ぶたにく だいず とうふ 豚肉、大豆、豆腐、みそ	さとう でんぶん 砂糖、澱粉、ごま油	にんにく、しょうが、たけのこ、玉ねぎ、しいたけ、にら、ねぎ	26.9 g	
		かきたま汁		たまご、なると、さば節、こんぶ	でんぶん 澱粉	たま 玉ねぎ、にんじん、小松菜	18.0 g	
		りんご				りんご	2.2 g	
22	水	ソフトフランスパン	○		パン		690 kcal	クリスマス 献立
		とり肉のから揚げ		とり肉	でんぶん 澱粉、油	しょうが	23.5 g	
		パンプキンシチュー		ベーコン、牛乳、チーズ	じゃがいも、小麦粉、マーガリン、油	かぼちゃ、玉ねぎ、セロリ、グリーンピース	21.4 g	
		クリスマスデザート			ゼリー		2.2 g	

☆栄養量の基準値 【中学年】：I補給 - 650kcal、たんぱく質27.0g、脂質19.6g、塩分2.0g未満

今月の平均給与量 【中学年】：I補給 - 648kcal、たんぱく質24.4g、脂質19.5g、塩分2.0g

☆食材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

おはなし給食

今月のおはなし給食は、「11ぴきのねことあほうどり」から「コロック」です。11ぴきの猫がコロックの店を始めました。最初はたくさん売れたコロックもだんだん売れのこってしまうようになってしまい、ねこたちは、のこったコロックを食べるのがいやになってしまいます。「とりの丸焼きが食べたい！」そんな話をしていたとき、お店にあほうどりがコロックを買いにやってきました。さて、このあとねこたちとあほうどりには、どんな運命が待っているのでしょうか。



今月の目標

『じょうぶな体をつくろう!』

じょうぶな体をつくるために、1日3食の食事をしっかり食べましょう。そして、栄養バランスの良い食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンが多くふくまれている野菜や果物を積極的にとりましょう。

ふゆやさいで、げんきモリモリ



給食の前には、きれいに手を洗いましょう!

①手を水でぬらす



②石けんをつける



③手のひらを洗う



④手の甲を洗う



⑤指の間を洗う



⑥指先を洗う



⑦手首を洗う



⑧水で洗い流す



わすれずに!

てあら

うがい

