



令和4年度 12月 予定献立表

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初年 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
1	木	ごはん	○		こめ 米		603 kcal	
		五目豆腐		豚肉、豆腐、えび	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	23.5 g	
		きんぴらサラダ		ハム	ごま、油、ごま油	ごぼう、にんじん、きゅうり、きゃべつ	15.6 g	
		りんご				りんご	1.8 g	
2	金	ごはん	○		こめ 米		628 kcal	
		とり肉のバーベキューソース		とり肉	砂糖	しょうが、にんにく、ねぎ、りんご	27.4 g	
		さっぱりツナあえ		ツナ	ごま油、ごま、砂糖、油	小松菜、きゃべつ、にんじん、きゅうり、レモン果汁	20.1 g	
		さつま汁		豚肉、豆腐、油揚げ、さば節、みそ	さつまいも、油	にんじん、ねぎ、ごぼう、大根	2.1 g	
5	月	こんぶごはん	○	油揚げ、さば節、こんぶ	こめ 米、こんにゃく	にんじん、きぬさや	629 kcal	なのはな学級 振替休業
		ヘルシーハンバーグ		とり肉、大豆、たまご、みそ	麩、ごま	たまねぎ、きぼ、だいこん	29.2 g	
		いそあえ		のり	砂糖	ほうれんそう、白菜、えのき	18.8 g	
		みそ汁		なまあ 生揚げ、みそ、さば節、こんぶ		だいこん、こまつな 大根、小松菜	2.2 g	
		早香		はやか		はやか 早香		
6	火	ごはん	○		こめ 米		745 kcal	教育講演会 宇宙メニュー
		かぼちゃのカレー		豚肉、チーズ	バター、小麦粉、油	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、にんにく、しょうが	20.0 g	
		星のコロッケ			コロッケ、油		20.8 g	
		大根サラダ		わかめ	砂糖	きゃべつ、きゅうり、大根	2.3 g	
		フルーツポンチ			ゼリー	みかん、パイナップル、黄桃		
7	水	ごはん	○		こめ 米		628 kcal	
		はたはたの電田揚げ		はたはた、青のり	澱粉、油	にんにく、しょうが	23.8 g	
		ごま酢あえ		ハム、わかめ	ごま、砂糖、油、ごま油	きゃべつ、小松菜、にんじん	15.0 g	
		肉じゃが		豚肉、さば節	油、じゃがいも、砂糖、しらたき	にんじん、たまねぎ、いんげん、しいたけ、たけのこ	1.7 g	
		みはや				みはや		
8	木	はちみつレモン-toast	○		パン、マーガリン、はちみつ	レモン	690 kcal	芸術鑑賞会
		冬野菜のポトフ		ベーコン、ウィンナー	じゃがいも、油	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゃべつ	22.0 g	
		ごぼうサラダ		みそ	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	23.9 g	
		洋梨				洋梨	2.0 g	
9	金	ごはん	○		こめ 米		629 kcal	
		豚丼の具		豚肉	油、しらたき、砂糖	たまねぎ、にんじん、えのき、ねぎ	26.3 g	
		茎わかめのきんぴら		とり肉、さつま揚げ、茎わかめ	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	16.2 g	
		だまこ汁		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	2.0 g	
		みかん				みかん		
12	月	麻婆丼(ごはん)	○		こめ 米		626 kcal	
		麻婆丼(具)		豚肉、大豆、豆腐、みそ	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	27.0 g	
		かきたま汁		たまご、なると、さば節、こんぶ	澱粉	たまねぎ、にんじん、えのき、小松菜	18.1 g	
		スイートスプリング				スイートスプリング	2.1 g	
13	火	ごはん	○		こめ 米		709 kcal	おはなし 給食
		おからコロッケ		豚肉、おから、脱脂粉乳、チーズ、たまご	じゃがいも、小麦粉、パン粉、油	たまねぎ	28.0 g	
		納豆あえ		納豆、のり		ほうれんそう、白菜	21.0 g	
いなか汁	とり肉、豆腐、油揚げ、さば節、みそ	こんにゃく	にんじん、ねぎ、大根、れんこん、ごぼう、小松菜	1.9 g				
14	水	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	小麦粉、バター	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ	25.3 g	
		ツナサラダ		ツナ、わかめ	油、砂糖	きゅうり、にんじん、レタス、たまねぎ	22.7 g	
		夢オレンジ				夢オレンジ	1.9 g	
15	木	ビビンバ(ごはん)	○		こめ 米		702 kcal	4年 校外学習
		ビビンバ(具)		豚肉、みそ	ごま、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	23.6 g	
		中華風コーンスープ		とり肉、たまご	澱粉、ごま油	たまねぎ、にんじん、白菜、ホールコーン、チンゲンサイ	21.8 g	
		ごま揚げ団子		あずき、牛乳	ミックス粉、白玉粉、油、ごま、砂糖		1.9 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栄養 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
16	金	ごはん	○		こめ 米		685 kcal	
		鯖のみそだれ		さば 鯖、みそ	さとう 砂糖、ごま	しょうが	32.6 g	
		おかかあえ		おかか	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	21.7 g	
		けんちん汁		とりにく、とうふ、あぶらあ とり肉、豆腐、油揚げ、こんにゃく、さば節	あぶら ごま油、こんにゃく、里いも	だいこん ごぼう、大根、にんじん、ねぎ	1.6 g	
		りんご				りんご		
19	月	ターメリックライス	○		こめ 米		626 kcal	
		チリコンカン		だいず、ふたにく 大豆、豚肉	こむぎこ 小麦粉、あぶら 油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、グリーンピース	24.8 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	19.9 g	
		りんご				りんご	1.6 g	
20	火	ごはん	○		こめ 米		593 kcal	
		たらほイル焼き		たら、みそ	マヨネーズ、あぶら 油	たま 玉ねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン	26.1 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	16.1 g	
		れんこん団子汁		とりにく、あぶらあ 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、ごぼう、にんじん	2.1 g	
21	水	ソフトフランスパン	○		パン		724 kcal	クリスマス 献立
		とり肉のから揚げ		とりにく	でんぷん 澱粉、あぶら 油	しょうが	28.8 g	
		パンプキンシチュー		ベーコン、牛乳、チーズ	じゃがいも、こむぎこ 小麦粉、マーガリン、あぶら 油	かぼちゃ、たま 玉ねぎ、セロリ、グリーンピース	22.7 g	
		クリスマスデザート			タルト		2.3 g	

☆栄養量の基準値 【中学年】：I栄養 - 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栄養 - 658kcal、たんぱく質25.9g、脂質19.6g、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「コロッケ」です。11ぴきの猫がコロッケの店を始めました。最初はたくさん売れたコロッケもだんだん売れなくなってしまっているように、ねこたちは、のこったコロッケ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ケ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。

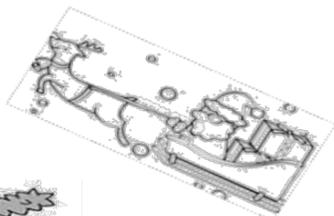
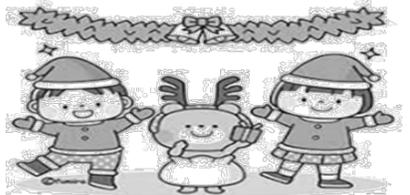


今月の目標

『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。



給食の前には、きれいに手を洗いましょう!

