# 令和2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） | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 行事等 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 火 | ごはん | ○ | | 米 | | 618 kcal | |
| | | ハタハタの竜田揚げ | | ハタハタ、青のり | 澱粉、油 | にんにく、しょうが | 22.6 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 | 17.9 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、玉ねぎ、いんげん、しいたけ、たけのこ | 1.4 g | |
| | | みかん | | | | みかん | | |
| 2 | 水 | 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 | 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 | 28.2 g | |
| | | りんご | | | | りんご | 2.0 g | |
| 3 | 木 | ごはん | ○ | | 米 | | 627 kcal | |
| | | 豚丼の具 | | 豚肉 | 油、しらたき、砂糖 | 玉ねぎ、にんじん、えのき、ねぎ | 26.1 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 | 16.1 g | |
| | | だまこ汁 | | とり肉、油揚げ、さば節 | だまこもち | 大根、にんじん、まいたけ、ねぎ、せり | 2.0 g | |
| | | みかん | | | | みかん | | |
| 4 | 金 | ひじきごはん | ○ | とり肉、ひじき、油揚げ、かつお節 | 米、砂糖 | にんじん、たけのこ、きぬさや | 592 kcal | |
| | | サケのスタミナ焼き | | | | にんにく、しょうが、玉ねぎ、りんご | 29.6 g | 芸術鑑賞教室 |
| | | 納豆あえ | | 納豆、のり | | ほうれんそう、白菜 | 15.1 g | |
| | | 沢煮椀 | | 豚肉、さば節 | こんにゃく、澱粉 | ごぼう、にんじん、たけのこ、大根、しいたけ、きぬさや | 2.1 g | |
| | | 夢オレンジ | | | | 夢オレンジ | | |
| 7 | 月 | ごはん | ○ | | 米 | | 607 kcal | |
| | | 韓国風味付け海苔 | | のり | | | 24.3 g | |
| | | 五目豆腐 | | 豚肉、とうふ、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、チンゲン菜、しいたけ | 15.3 g | |
| | | バンサンスー | | 焼豚 | 砂糖、春雨、ごま油、ごま | にんじん、きゅうり、もやし | 2.0 g | |
| | | みかん | | | | みかん | | |
| 8 | 火 | ごはん | ○ | | 米 | | 692 kcal | おはなし給食 |
| | | さつまいもカレー | | 豚肉、チーズ | 油、さつまいも、はちみつ、小麦粉、バター | にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、りんご | 20.3 g | |
| | | じゃんじゃこサラダ | | ちりめんじゃこ | ごま油 、砂糖、ごま | レタス、きゅうり、にんじん、玉ねぎ | 22.3 g | |
| | | りんご | | | | りんご | 2.0 g | |
| 9 | 水 | ごはん | ○ | | 米 | | 632 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 | 27.6 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 | 20.0 g | |
| | | さつま汁 | | 豚肉、さば節、とうふ、油揚げ、みそ | 油、さつまいも | にんじん、ごぼう、ねぎ、大根 | 2.0 g | |
| 10 | 木 | ごはん | ○ | | 米 | | 604 kcal | |
| | | タラのホイル焼き | | タラ、みそ | マヨネーズ、油 | 玉ねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン | 25.9 g | |
| | | ごまあえ | | ハム | 砂糖、ごま | 小松菜、もやし、にんじん、コーン | 16.1 g | |
| | | れんこん団子汁 | | とり肉、油揚げ、さば節 | 澱粉、こんにゃく | れんこん、しょうが、ねぎ、大根、ごぼう、にんじん | 2.0 g | |
| | | スイートスプリング | | | | スイートスプリング | | |
| 11 | 金 | いかめし | ○ | いか、さば節 | もち米、砂糖、澱粉 | | 603 kcal | 4年生社会科見学 |
| | | ほうとううどん | | 豚肉、油揚げ、さば節、みそ | 油 、うどん | かぼちゃ、ごぼう、大根、にんじん、しめじ、ねぎ | 32.7 g | |
| | | 里いもの丸揚げ | | 里いも、澱粉 、油 | | | 16.7 g | |
| | | かぶの甘酢づけ | | | 砂糖、ごま | かぶ、白菜 | 2.2 g | |
| 14 | 月 | ハムピラフ | ○ | ハム | 米、マーガリン | 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 | 28.0 g | |
| | | きのこスープ | | 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 | 21.6 g | |
| | | プルーンゼリー | | クールゼリー | | 黄桃、プルーン | 2.3 g | |
| 15 | 火 | ごはん | ○ | | 米 | | 662 kcal | |
| | | ブリカツ | | ブリ | 小麦粉、パン粉、油 | しょうが | 28.0 g | |
| | | もやしのみそドレッシング | | わかめ、みそ | 砂糖、ごま、ごま油 | にんじん、もやし、きゅうり | 21.6 g | |
| | | のっぺい汁 | | とり肉、油揚げ、さば節 | 油、こんにゃく、里いも、澱粉 | 大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、小松菜 | 1.6 g | |
| | | 早香 | | | | 早香 | | |

| 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） | ｴﾈﾙｷﾞｰ<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 行事等 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 | 水 | スパゲッティ | ○ | | スパゲティ | | 647 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、玉ねぎ | 24.6 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、玉ねぎ | 21.4 g | |
| | | りんご | | | | りんご | 1.9 g | |
| 17 | 木 | ごはん | ○ | | 米 | | 663 kcal | 3年生<br>市内見学 |
| | | マーボー豆腐 | | 豚肉、みそ、とうふ | 油 、砂糖、澱粉 、ごま油 | にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、しいたけ、たけのこ | 25.5 g | |
| | | ナムル | | わかめ | ごま、ごま油 | にんじん、もやし、ねぎ、にんにく | 22.6 g | |
| | | 抹茶豆乳ゼリー | | アガー、豆乳 、クリーム、あずき | 砂糖 | | 2.0 g | |
| 18 | 金 | ごはん | ○ | | 米 | | 612 kcal | |
| | | サバのみそだれ | | サバ、みそ | 砂糖、ごま | しょうが | 25.5 g | |
| | | おかかあえ | | かつお節 | 砂糖 | 小松菜、もやし、にんじん、コーン | 17.6 g | |
| | | けんちん汁 | | とり肉、とうふ、油揚げ、さば節 | ごま油、こんにゃく、里いも | ごぼう、大根、にんじん、ねぎ | 1.6 g | |
| | | りんご | | | | りんご | | |
| 21 | 月 | ごはん | ○ | | 米 | | 694 kcal | 5年生<br>社会科<br>見学 |
| | | ビビンバの具 | | 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 | 23.9 g | |
| | | 中華風コーンスープ | | とり肉、たまご | 澱粉、ごま油 | 玉ねぎ、にんじん、白菜、コーン、チンゲン菜 | 24.4 g | |
| | | ごま揚げ団子 | | あずき、牛乳 | ミックス粉、白玉粉、油、ごま、澱粉 | | 2.1 g | |
| 22 | 火 | ソフトフランスパン | ○ | | パン | | 715 kcal | クリスマス<br>献立 |
| | | フライドチキン | | とり肉 | 澱粉 、油 | しょうが | 24.1 g | |
| | | ひじきのマリネ | | ひじき、ハム | 砂糖、ｵﾘｰﾌﾞ ｵｲﾙ | にんじん、きゅうり | 22.1 g | |
| | | ミネストローネ | | 豚肉 | マカロニ、砂糖、オリーブオイル | にんにく、玉ねぎ、セロリ、にんじん、かぶ、トマト | 2.2 g | |
| | | いちごのタルト | | | タルト | | | |

☆栄養価基準値　　【中学年】：ｴﾈﾙｷﾞｰ 650kcal、たんぱく質27.0ｇ、脂質19.6ｇ、塩分2ｇ未満
　今月の平均給与量【中学年】：ｴﾈﾙｷﾞ-643kcal、たんぱく質25.6ｇ、脂質19.9ｇ、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。

**今月の目標**

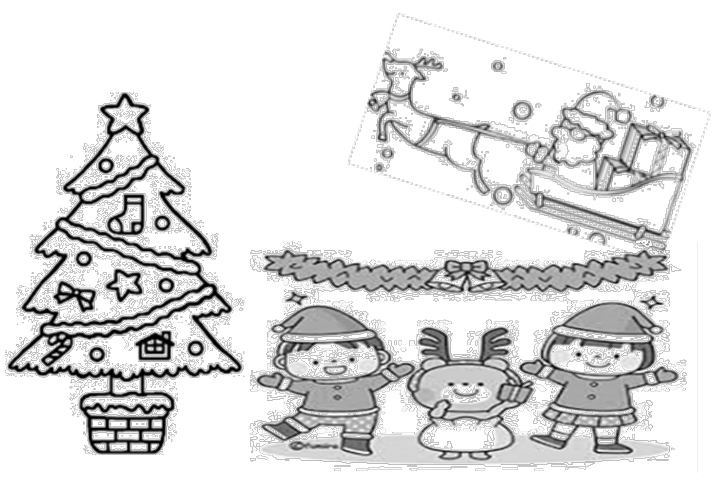
**『好ききらいなく食べようよう！』**

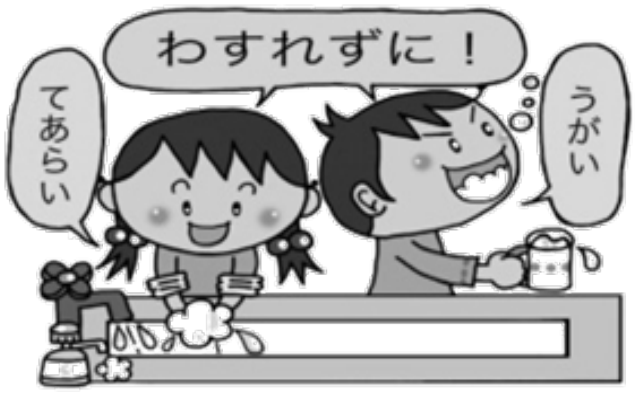
強い体をつくるために、1日3食の食事をしっかり食べましょう。そして、栄養バランスの良い食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンが多く含まれている野菜や果物を積極的にとりましょう。

**おはなし給食**

「大どろぼうのさくさくサラダ」という本から カルシウムがたくさんふくまれている「ちりめんじゃこ」を使った「じゃんじゃこサラダ」を作ります。

あらまー市なんだろ町には、元大どろぼうの食べもの屋さんが１２人います。どのお店の料理もおいしくて、あまりさんのおくさんは「食べてはごろごろ、寝てはパクパク」しているうちに すっかり太ってしまいました。そこで、元大どろぼうのどたろうは、「サラダをたくさん食べましょう」とお店にしょうたいします。この本には、毎日食べてもあきないサラダのレシピがたくさん書いてあります。みなさんも、サラダをのこさず食べて、元気にすごしましょう！






**給食の前には、きれいに手を洗いましょう！**

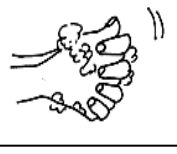
**①手を水でぬらす**

**②石けんをつける**

**③手のひらを洗う**

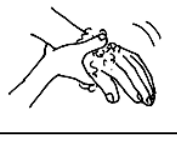
**④手の甲を洗う**

**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**