

12月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立信篤小学校

日	曜日	こんだて いっしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	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	
1	月	ごはん ぶたどん(ぐ) こまつなツナのあえもの ぐりとぐらのカステラ 牛乳	ぶた けずりぶし こんぶ ツナ かつおぶし たまご きゅうにゅう きゅうにゅう	こめ しらたき なたねあぶら さとう てんぷん さとう こむぎこ さとう パター	にんじん たまねぎ えだまめ りんご こまつな キャベツ にんじん こむぎこ さとう パター	エネルギー 671 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 1.6 g 野ねずみのぐりとぐらが大きな卵でカステラを作ります♪
2	火	ごはん ほっけフライ りっちゃんサラダ さつまじる かんこくふうのり 牛乳	ほっけ ハム こんぶ かつおぶし ぶた とうふ みそ かつおぶし こんぶ のり きゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう なたねあぶら さとう なたねあぶら さつまじり	きゅうり キャベツ にんじん コーン にんじん だいこん ながねぎ こまつな	エネルギー 633 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.5 g 「サラダでげんき」 りっちゃんが病氣のお母さんに作ったサラダです♥
3	水	ごはん ハヤシライス サラミのサラダ ぶどうゼリー 牛乳	ぶた ソファサラミ きゅうにゅう	こめ なたねあぶら こめこ なたねあぶら オリーブオイル さとう クルゼリーのもと	たまねぎ マッシュルーム しめじ トマト ビューレ キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ りんご ぶどうジュース	エネルギー 586 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.0 g コクのあるハヤシライスのかくし味は、しょうゆです♪
4	木	ごはん わふうハンバーグ のっぺいじる ざけふりかけ りんご 牛乳	ぶた とうふ みそ とり あぶらあげ こんぶ けずりぶし さけ きゅうにゅう	こめ パンこ ながいも なたねあぶら さとう てんぷん なたねあぶら さとういも てんぷん ごま りんご	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな りんご	エネルギー 587 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.5 g ハンバーグはとうふとながいもが入ってふわふわです★
5	金	ソースやきそば とりてん フルーツしらたま 牛乳	ぶた あおのり とり きゅうにゅう	ちゅうかめん なたねあぶら てんぷらこ なたねあぶら しらたま さとう	たまねぎ ビーマン キャベツ もやし みかんかん りんご ももかん しそ みかんかん りんご ももかん しそ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.4 g 4しゆるいのソースを使った関西風の焼きそばです♪
8	月	なっばごはん ピーマンのにくづめだったもの ジャーマンポテト ジュリアンスープ ひとくちいちごミルクプリン 牛乳	ぶた たまご ベーコン ぶた ベーコン きゅうにゅう	こめ パンこ じゃがいも オリーブオイル たまねぎ ほうねいも たまねぎ ほうねいも	なめしのもと ピーマン たまねぎ りんご たまねぎ ほうねいも たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.4 g 「ピーマンのにくづめだったもののはなし」 ころんとお肉が取れてしまったどうしよう？
9	火	ピッツアほうやのピザトースト ポトフ りんごゼリー 牛乳	ベーコン チーズ ぶた ウインナー こんぶ アガー きゅうにゅう	しょうパン マーガリン なたねあぶら さとう さとう	たまねぎ コーン マッシュルーム りんごジュース りんご	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.4 g ごきげんななめのピーくんが、なんとピザになってしまします★
10	水	ごはん ブラウンジュー ツナサラダ(フレンチ) オレンジ 牛乳	ぶた なまクリーム ツナ きゅうにゅう	こめ なたねあぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう オリーブオイル なたねあぶら さとう きゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム エリンギ トマト きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ りんご オレンジ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.7 g シチューの肉は赤ワインでじっくりにこみます。トロトロになりますように♥

日	曜日	ごはん しげよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	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		
11	木	ごはん		こめ		エネルギー 580 kcal	チャプチェは韓 国の料理。あま からい味でごは んが進みます★
		さげのみそマヨやき	さげ みそ あおのり	エッグクアマヨネーズ	たんぱく質 23.2 g		
		チャプチェ	ぶた	さとう マロニ	たんぱく質 18.2 g		
		ちくわとえのきのすましじる	とり ちくわ とうふ けずりぶし こんぶ	だいこん えのきたけ にんじん みつば	食塩相当量 2.1 g		
		のりごまふりかけ					
		ジョア・ブルーベリー	ジョア				
12	金	カレーうどん	あぶらあげ とり けずりぶし こんぶ	うどん たねあぶら てんぷん	たまねぎ にんじん ながねぎ	エネルギー 609 kcal	うさこの作った おいしいてんぷ ら。山のおぼけ がにおいにつら れてやってきま す♪
		おぼけのてんぷら(ちくわ・さつまいも)	ちくわ あおのり	さつまいも てんぷらこ たねあぶら	たんぱく質 20.6 g		
		はなみかん			脂質 29.1 g		
		牛乳	きゅうにゅう		食塩相当量 1.6 g		
15	月	ごはん		こめ		エネルギー 569 kcal	クリーニングの 配達中においも ほりを手伝った わかったさん。 スイートポテト を作ろう!!
		ちゅうかどん(ぐ)	ぶた	なたねあぶら さとう てんぷん ごまあぶら	たんぱく質 19.9 g		
		はるさめサラダ	やきそば	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	脂質 16.3 g		
		わかったさんのスイートポテト	なまクリーム きゅうにゅう	さつまいも さとう パター	食塩相当量 1.6 g		
		牛乳	きゅうにゅう				
16	火	オムライスかあちゃん	とり とうとろ たまご	こめ マーガリン	マッシュルーム たまねぎ にんじん ビーマン コーン	エネルギー 578 kcal	しげおは「願 いがかなうオム ライス」を作りま す。「かあちゃん 」がやさしくな りますように♥
		いかにのさらさあげ	いか	てんぷん たねあぶら	たんぱく質 25.4 g		
		ABCスープ	ウインナー	マカロニ	脂質 20.8 g		
		ぶどうヨーグルト	ヨーグルト		食塩相当量 2.9 g		
		牛乳	きゅうにゅう				
17	水	ごはん	ぶた	こめ		エネルギー 628 kcal	2回目のタイ料 理「ガバオ」 ナンプラーもひ かえめに入れて います♪
		ガバオ		なたねあぶら さとう	たまねぎ ビーマン あかピーマン コーン	たんぱく質 23.5 g	
		やさいのポタージュ	ベーコン ししほなまめ きゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ パセリ	脂質 21.0 g		
		もものゼリー	クルゼリーのもと	ももかん ももジュース	食塩相当量 1.4 g		
		牛乳	きゅうにゅう				
18	木	ごはん		こめ		エネルギー 617 kcal	「なっとうぼう や」はかわいい 絵本。図書の先 生がおしえてく れました♥
		さばのみそに	さば みそ こんぶ	さとう	しょうが ながねぎ	たんぱく質 27.3 g	
		なっとうぼうやのなっとうあえ	なっとう かつおぶし		ほうれんそう にんじん もやし たんかん	脂質 18.3 g	
		しらたまスープ	とり なまめ けずりぶし こんぶ	しらたま	にんじん だいこん こまつな	食塩相当量 2.4 g	
		りんご			りんご		
		牛乳	きゅうにゅう				
19	金	テーブルロール		テーブルロール		エネルギー 641 kcal	ちょっと早めの クリスマスメ ニュー。チキン のスパイスを工 夫しています★
		フライドチキン	とり ヨーグルト きゅうにゅう	こめ てんぷん たねあぶら	たんぱく質 26.0 g		
		フレンチきゅうり		さとう たねあぶら	きゅうり たまねぎ	脂質 27.2 g	
		ミネストローネスープ	しらいんげんまめ ぶた	オリーブオイル さとう	にんじん たまねぎ セロリ キヤベツマトマト	食塩相当量 2.2 g	
		ココア&いちごのカップケーキ					
		牛乳	きゅうにゅう				

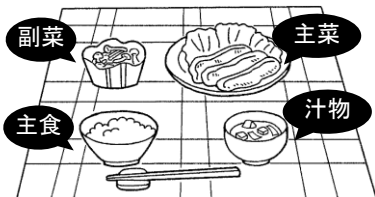


早いもので、今年もあと一か月となりました。
2学期に入り、給食に大きな変化があったのは、「汁物をたくさん飲んでくれるようになったこと」です。だしやスープ、そしてみそにもこだわり、調理員さんと工夫した結果だと感じています。和食では昆布とかつお節、洋食ではとりガラや野菜くずを使っています。
ご家庭でだしやスープをとるのは、大変なことではありますが、冬休みにぜひ挑戦してみてください。素材の味を感じられますよ。

栄養価の月平均値	
エネルギー	600 kcal
たんぱく質	23.6 g
脂質	21.5 g



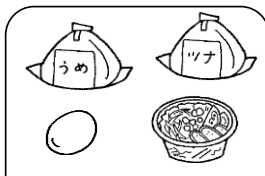
知っておきたい！献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

コンビニで選ぶ食事のポイント



主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせましょう。

デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ。ジュースも飲みすぎないように気をつけよう。

菓子パン2個だけの食事より、サラダやスープをつけたり、サンドイッチにしたりするといよ。



食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。
安全な食品を選ぶために、とても大切な情報となります。

★6年生の家庭科でも、栄養バランスの学習中です。
もし1食でバランスがとれなかったり、食べすぎたりしても、次の食事で野菜をおぎなうなど、工夫することができます。
1日、1週間単位で見直すと、無理なくコントロールできます。