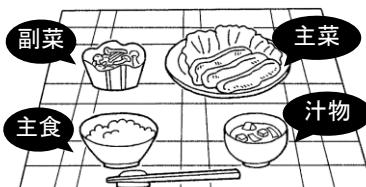


12月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立信篤小学校

日	曜日	こんだて		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	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		
		じゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	じゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳				エネルギー 671 kcal	たんぱく質 26.9 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♪	エネルギー 580 kcal	たんぱく質 23.2 g	チャプチエは韓国の料理。あまり味でごはんが進みます★	
1月	ごはん	ごめ	にんじんたまねぎえだまめりんご	エネルギー 633 kcal	たんぱく質 26.8 g	「サラダでげんき」りっちゃんが病気のお母さんに作ったサラダメです♪	ごはん	さけのみそマヨやき	さけみそあおり	エネルギー 609 kcal	たんぱく質 20.6 g	うさこの作ったおいしいいんぶら。山のおばけがおいにつけられてやってきます♪	
	ふたどん(ぐ)	ぶたけずりほしこんぶ	しらたきなたねあぶらさとうでんぶん				さけのみそマヨやき	さけみそあおり	エネルギー 569 kcal	たんぱく質 25.4 g	クリーニングの配達中においも		
	こまつなびソナのあえもの	ツナかつおぶし	さとう				チャプチエ	ごた	エッグケアマヨネーズ	たんぱく質 29.1 g	が手伝ったわかったさん。スイートポテトを作ろう!!		
	ぐりとぐらのカステラ	たまごきゅうにゅう	こむぎこさとうバター				ちくわとえのきのすまじるのりこまかりかけ	どりちくわとうこうげすりほしこんぶ	だいこんえのきたけにんじんみつば	食塩相当量 1.6 g	牛乳	牛乳	
2火	牛乳	きゅうにゅう					ショア・ブルーベリー	ショア					
	ごはん	ごめ	にんじんたまねぎえだまめりんご	エネルギー 586 kcal	たんぱく質 18.7 g	コクのあるハヤシライスのかくし味は、しょうゆですよ♪	カレーうどん	あぶらあげとりけずりほしこんぶ	うどんなたねあぶらでんぶん	エネルギー 628 kcal	たんぱく質 23.5 g	2回目のタイ料理「ガバオ」ナンブラーもひかえめに入れています。	
	ほっけフライ	ほっけ	こむぎこパンこなたねあぶらさとう				おばけのでんぶら(ちくわ・さつまいも)	ちくわあおり	たまねぎにんじんがねぎ	たんぱく質 25.4 g	たんぱく質 21.0 g	「なつとうぼうや」はかわいい絵本。図書の先生がおしゃべれました。	
	りっちゃんサラダ	ハムこんぶつかつおぶし	なたねあぶらさとう	きゅうりキャベツにんじんコーン	エネルギー 587 kcal	ハンバーグはとうふなどないもが入ってふわふわです★	ちゅうかどん(ぐ)	ちゅうかどん(ぐ)	はくいたまねぎにんじんきゅうり	エネルギー 617 kcal	たんぱく質 27.3 g	「なつとうぼうや」はかわいい絵本。図書の先生がおしゃべれました。	
3水	さつまじる	ハムこんぶつかつおぶし	なたねあぶらさとう	きゅうりキャベツにんじんコーン	たんぱく質 17.3 g		はるさめサラダ	やきぶた	たまねぎビーマンコーン	エネルギー 641 kcal	たんぱく質 26.0 g	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★	
	かんごくふうのり	なたねあぶら	なたねあぶらさとう	きゅうり	エネルギー 596 kcal		わかつたさんのスイートポテト	なまクリームきゅうにゅう	はるさめビーマンコーン	エネルギー 600 kcal	たんぱく質 23.6 g		
	牛乳	きゅうにゅう			牛乳		牛乳	さつまいもさとう	はるさめビーマンコーン	エネルギー 600 kcal	たんぱく質 21.5 g		
	牛乳	きゅうにゅう						牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
4木	ごはん	ごめ	たまねぎビーマンキャベツもやし	エネルギー 536 kcal	たんぱく質 25.5 g	4しゅるいのソースを使った関西風の焼きそばです♪	オムライスかあちゃん	とりとろっとたまご	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	たんぱく質 25.4 g	しげおは「願いがかなうオムライスを作ります。」	
	わふうハンバーグ	ぶたふみそ	パンこないもなたねあぶらさとうでんぶん				いかのさらあげ	いか	たまねぎビーマンコーン	エネルギー 578 kcal	たんぱく質 20.8 g	牛乳	牛乳
	のっぺいじる	とりあらげこんぶけずりほし	なたねあぶらさとう	きゅうり	エネルギー 587 kcal		ABCスープ	ウインナー	マカロニ	エネルギー 596 kcal	たんぱく質 2.9 g		
	さけふりかけ	さけ	ごま				ぶどうヨーグルト	ヨーグルト					
5金	りんご	りんご					牛乳	ぎゅうにゅう					
	牛乳	きゅうにゅう											
	ソースやきそば	ぶたあおり	ちゅうかめんなたねあぶら	エネルギー 570 kcal	たんぱく質 21.5 g		ごはん	ごめ	エネルギー 628 kcal	たんぱく質 23.5 g			
	とりてん	とり	てんぷらなたねあぶら				カバオ	ぶた	たまねぎビーマンコーン	エネルギー 628 kcal	たんぱく質 21.0 g		
8月	フルーツしらたま	しらたま	みかんかんりんごももかんレモン	エネルギー 588 kcal	たんぱく質 22.8 g	4しゅるいのソースを使った関西風の焼きそばです♪	やさいのボタージュ	ペークーン	じゃがいもバターオリーブオイルごめこ	エネルギー 617 kcal	たんぱく質 27.3 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう					もものゼリー	牛乳	ももかんももジュース	エネルギー 641 kcal	たんぱく質 26.0 g		
	なっぽごはん	ぶたたまご	パンこないもなたねあぶら	エネルギー 588 kcal	たんぱく質 18.6 g	「ビーマンのにくづめだったものはなし」ところでお肉が取れてしまつた!どうしよう?	さばのみそに	さば	じゅうがながねぎ	エネルギー 641 kcal	たんぱく質 27.2 g		
	ビーマンのにくづめだったもの	ペークーン	ビーマンたまねぎりんご		たんぱく質 2.4 g		なつとうぼうやのなつとうあえ	なつとう	ほうれんそにんじんもやしたくあん	エネルギー 641 kcal	たんぱく質 18.3 g		
9火	ジャーマンポテト	ぶたペークーン	じゃがいもオリーブオイル	エネルギー 596 kcal	たんぱく質 28.7 g		しらたまスープ	しらたま	にんじんたまねぎバセリ	エネルギー 641 kcal	たんぱく質 2.4 g		
	ジュリアンスープ	牛乳	ぎゅうにゅう		たんぱく質 2.4 g		りんご	牛乳	牛乳	エネルギー 641 kcal	たんぱく質 2.2 g		
	ひとくちいちごミルクプリン	牛乳	ぎゅうにゅう										
	牛乳	ぎゅうにゅう											
10水	ピッツアぼうやのピザトースト	ペークーンチーズ	しょくパンマーガリンなたねあぶら	エネルギー 600 kcal	たんぱく質 20.4 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。	テーブルロール	とりヨーグルト	テーブルロール	エネルギー 641 kcal	たんぱく質 26.0 g	ちょっと早めのクリスマスマニュ。チキンのスパイスを工夫しています★	
	ボトル	ぶたワイン	なたねあぶらじゃがいも				フライドチキン	ごめ	たんぱく質 26.0 g				
	りんごゼリー	オアゲ	りんご	エネルギー 596 kcal	たんぱく質 21.1 g		フレンチチキン	さとう	たんぱく質 27.2 g				
	牛乳	ぎゅうにゅう			たんぱく質 1.7 g		ミネストローネスープ	しらこいんげんめぶた	オーフオイルさとう	エネルギー 641 kcal	たんぱく質 21.5 g		
11木	ごはん	ごめ	にんじんたまねぎマッシュルームエリンギトマト	エネルギー 580 kcal	たんぱく質 22.9 g		コア&いちごのカップケーキ	ぎゅうにゅう	にんじんたまねぎセロリキャベツトマトベースト	エネルギー 641 kcal	たんぱく質 21.5 g		
	ブランシチュー	ぶたなまクリーム	なたねあぶらじゃがいもこむぎこバター				牛乳						
	ツナサラダ(フレンチ)	ツナ	オーブン	エネルギー 580 kcal	たんぱく質 21.1 g								
	オレンジ	オレンジ	オレンジ										
12金	牛乳	ぎゅうにゅう											
	ごはん	ごめ	にんじんなたねあぶら	エネルギー 580 kcal	たんぱく質 22.9 g								
	さけのみそマヨやき	さけみそ	あおり										
	チャプチエ	チャプチエ	牛乳										
13土	ちくわとえのきのすまじるのりこまかりかけ	どりちくわとうこう	けずりほし	エネルギー 580 kcal	たんぱく質 29.1 g								
	ショア・ブルーベリー	ショア	牛乳										
	牛乳	牛乳	牛乳										
	牛乳	牛乳	牛乳										

知っておきたい！ 献立の基本

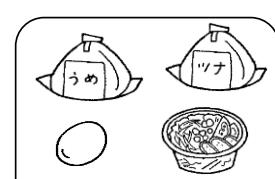


献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

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。

*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。

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。
葉子パン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いよ。



食品表示には、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。

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

