

日	曜日	ごはん	魚や肉、肉ま	卵や野菜	米	油	砂糖	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	金	ごはん ししゃものいそべあげ ごまつなごまあえ なまあげのにくみそに 牛乳	ししゃも 青のり	鶏 卵 大豆 生揚げ 牛乳	米	鶏粉 なたね油	砂糖 ごま	小松菜 もやし 人参 人参 玉ねぎしいたけ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.6 g	
4	月	あぶたまどん(ごはん) あぶたまどん(く) きりばしだいごんのナムル 牛乳	油揚げ 卵 さばぶし	鶏 卵 大豆 生揚げ 牛乳	米	鶏粉 なたね油	砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎしいたけ 切干天根 キヤベツ 人参	エネルギー 566 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.6 g	
5	火	カレーピラフ スパニッシュふうオムレツ やさいのどろみスープ 牛乳	鶏 卵 大豆 豚 ウインナー 豚 牛乳	米 オリブオイル なたね油 じゃがいも なたね油 砂糖 鶏粉	米	オリーブオイル なたね油	玉ねぎ ミックスベジタブル ミックスベジタブル 玉ねぎ 玉ねぎ 白菜 人参	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 1.9 g		
6	水	ごはん さばのたつたあげ なっとうあえ みそじる 牛乳	鶏 納豆 のり 味噌 さばぶし こんぶ 牛乳	米	鶏粉 なたね油	米	小松菜 人参 もやし なめこ 白菜	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.2 g		
7	木	さけわかめごはん きやべつものりごまふうみ にくどうぶ 牛乳	わかめごはんの煮 鮭 のり 豚 豆腐 かつお節 牛乳	米 なたね油 ごま ごま油 なたね油 しらたき 砂糖	米	なたね油	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 人参 白菜 枝豆	エネルギー 566 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.8 g		
8	金	カレーうどん だいごんのわふうサラダ キヤラメルポテト 牛乳	鶏 さばぶし ツナ かつお節 大豆 牛乳	なたね油 うどん なたね油 砂糖 ごま じゃがいも パター 砂糖	米	オリーブオイル なたね油 砂糖 じゃがいも パター 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ 大根	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.1 g		
11	月	コーンピラフ やぎにくサラダ トマトスープ 牛乳	ベーコン 豚 大豆 牛乳	米 オリブオイル なたね油 砂糖 じゃがいも パター 砂糖	米	オリーブオイル なたね油 砂糖 じゃがいも パター 砂糖	コーン 人参 キヤベツ 玉ねぎ 人参 玉ねぎ トマト なめこ 玉ねぎ 小松菜	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.2 g		
12	火	はくさいとぶたにくのあんかけ(ごはん) はくさいとぶたにくのあんかけ(具) 豆サラダ はちみつレモンゼリー 牛乳	豚 大豆 牛乳	米 なたね油 鶏粉 砂糖 オリブオイル グレーゼリーの素 はちみつ	米	オリーブオイル なたね油 砂糖 グレーゼリーの素 はちみつ	玉ねぎ 人参 竹の子 白菜 キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ レモン	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.6 g		
13	水	ハヤシライス(ごはん) ハヤシライス(具) キヤベツサラダ 果物(リンゴ) 牛乳	豚 白花豆 牛乳	米 なたね油 砂糖 なたね油 砂糖	米	オリーブオイル なたね油 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム しめじ コーン キヤベツ 人参 玉ねぎ リンゴ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.4 g		
14	木	ごはん ジャージャンどうぶ わかめサラダ 牛乳	豚 生揚げ ツナ わかめ 牛乳	米 なたね油 砂糖 鶏粉 ごま油 なたね油 砂糖	米	なたね油 砂糖 鶏粉 ごま油 なたね油 砂糖	人参 玉ねぎしいたけ 竹の子 たら 人参 キヤベツ 玉ねぎ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.5 g		
15	金	ごはん どうぶハンバーグ いそあえ どんじる 牛乳	鶏 大豆 豆腐 豆乳 のり 豚 豆腐 さばぶし 味噌 牛乳	米 パン粉 じゃがいも 砂糖 なたね油 さといも こんにやく	米	オリーブオイル なたね油 砂糖 なたね油 さといも こんにやく	玉ねぎ もやし 白菜 人参 ごぼう 大根 人参	エネルギー 535 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.1 g		
18	月	ごはん いわしのかばやき もやしのちゅうかあえ 味噌汁 牛乳	鯛 鯖 ツナ わかめ どうぶ 味噌 さばぶし 昆布 牛乳	米 鶏粉 なたね油 砂糖 砂糖 ごま油 ごま	米	鶏粉 なたね油 砂糖 砂糖 ごま油 ごま	小松菜 もやし 人参	エネルギー 530 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.2 g		
19	火	じゃこガーリックピラフ どりのからあげ ABCスープ プリン~ホイップのせ~ 牛乳	ベーコン ちりめんじゃこ 鶏 牛乳 生クリーム 牛乳	米 オリブオイル 鶏粉 なたね油 なたね油 マカロニ プリン の素	米	オリーブオイル 鶏粉 なたね油 なたね油 マカロニ プリン の素	にんにく キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ	エネルギー 644 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.0 g		

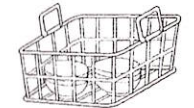


令和5年度 12月給食だより



市川市立鶴指小学校

日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残り1か月となりました。
12月の旧暦の読み方である「師走(しわす)」とは、年末になるとお経をあげるお坊さんが忙しく走り回っている月と呼ばれることが由来となっています。
給食室では、毎日が師走の様になま板・包丁・大きな釜やオープンが活躍してくれているおかげで美味しい給食を作ることが出来ています。12月19日に今年最後の給食を出したら、新年1月に向けて大掃除をします。みなさんも、毎日使っている場所や道具に今年1年の感謝をこめて掃除をし、2023年を振り返ってみてはいかがでしょうか？



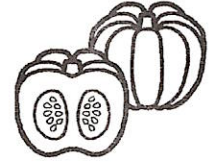
とうじ ☆冬至について☆



冬至とは、1年の中で最も昼が短く、最も夜が長い日です。
冬至には、かぼちゃを食べて柚子湯に入る風習があります。
どうしてそのような風習が出来たのか、そしてあまり知られていないもう一つの風習についてご紹介します。

○かぼちゃを食べる理由

野菜の収穫が少ない冬には、夏に旬をむかえる長期保存のきく栄養満点のかぼちゃを食べて冬を元気に越せるように。と願ったとも言われています。

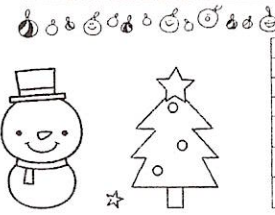
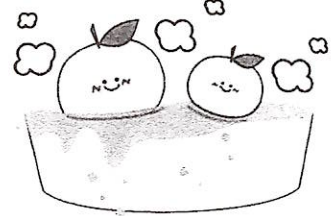


○「ん」のつく食べ物

冬至には「運(うん)」をつけるため、名前に「ん」のつくものを食べる「運盛り(うんもり)」という風習があります。
そのため、「南瓜(なんきん)=かぼちゃ」「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かんてん」「饅頭(うんどん)=うどん」といった、「ん」が2回つくものを食べて運気をアップするという縁起物として食べられていました。これらを、「冬の七草」とも言われています。

○柚子湯に入浴する効果

冬至に柚子を入れた始まりは江戸時代という説があります。
ある日客寄せを考えた銭湯が冬至を「湯治(病気や傷の治癒を目的としたこと)」に、柚子を「融通が利く」にかけて風呂に柚子を入れたのが由来とも言われています。
柚子湯には血液の流れを良くして、体の冷えを和らげる効果や柚子の香りによるリラクセス効果が期待できます。



主な食材の産地 11月

米	千葉県	牛乳	千葉県・東京都	豚肉	千葉県
キャベツ	千葉県	小松菜	千葉県	鶏肉	千葉県
白菜	茨城県	ほうれん草	栃木県	じゃがいも	北海道
玉葱	茨城県	人参	千葉県	れんこん	千葉県
大根	千葉県	ピーマン	茨城県	もやし	栃木県
ごぼう	青森県	柿	和歌山県	りんご	青森県
にんにく	茨城県	生姜	茨城県	はやか	熊本県

※各月の平均値(3年度)

エネルギー	569 kcal
たんぱく質	24.1 g
脂質	21.0 g
食塩相当量	1.9 g

*食材の都合により内容が変更になる場合がございます。