



# 予 定 献 立 表



市川市立百合台小学校

令和4年度

| 行事食                                                                                             | 日       | 曜日 | 献立名          |           |                                       |                                                | 主な食品                            |                                          |                                       | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 食塩相当量<br>g |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|--------------|-----------|---------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|---------------|------------|---------|------------|
|                                                                                                 |         |    | 主食 (大皿)      | 牛乳        | 主菜・副菜・汁物                              | 血や肉や骨をつくる (赤)                                  | 熱や力のもとになる (黄)                   | 体の調子をととのえる (緑)                           |                                       |               |            |         |            |
| お話給食                                                                                            | 1       | 木  | ごはん          | ○         | 干草焼き(大) 生揚げの肉味噌煮(碗)                   | 鶏肉 豚肉 たまご 生揚げ 味噌<br>かつお節 牛乳                    | 米 砂糖 油 じゃが芋                     | 玉ねぎ ほうれん草 にんじん<br>たけのこ いんげん 干椎茸          | 715                                   | 29.8          | 21.4       | 1.8     |            |
|                                                                                                 | 2       | 金  | 焼き鳥丼         | ○         | すまし汁(碗) カルピスゼリー(カップ)                  | 鶏肉 かまぼこ わかめ 豆腐 牛乳<br>かつお節 出汁昆布 海苔 カルピス         | 米 砂糖 油                          | にんじん 大根 しょうが ほうれん草<br>ねぎ えのき             | 626                                   | 32.0          | 16.6       | 1.7     |            |
|                                                                                                 | 5       | 月  | 切干大根ごはん      | ○         | メンチカツ(大) かき玉汁(碗)                      | かつお節 油揚げ 鶏肉 豚肉 なた<br>たまご 出汁昆布 豆腐 牛乳            | 米 砂糖 片栗粉 小麦粉 パン粉<br>油           | にんじん 枝豆 玉ねぎ ほうれん草<br>えのき 切干大根 干椎茸        | 734                                   | 32.7          | 23.7       | 2.1     |            |
|                                                                                                 | 6       | 火  | わかめごはん       | ○         | 鶏肉の照焼き(大) 豚汁(碗)                       | 牛乳 わかめ 豚肉 豆腐 出汁昆布<br>味噌 鶏肉 かつお節                | 米 里芋 こんにゃく 油                    | しょうが にんじん 大根 ごぼう<br>ねぎ ほうれん草 えのき         | 609                                   | 28.2          | 18.0       | 2.1     |            |
|                                                                                                 | 7       | 水  | マーボー丼        | ○         | わんたんスープ(碗) ヨーグルト                      | 牛乳 豚肉 大豆 豆腐 ヨーグルト<br>味噌                        | 米 ごま油 砂糖 わんたんの皮<br>片栗粉          | にんじん たけのこ もやし 白菜<br>ねぎ にら にんにく 干椎茸       | 718                                   | 27.9          | 19.8       | 2.0     |            |
|                                                                                                 | 8       | 木  | ガーリックトースト(袋) | ○         | 焼肉サラダ(小) 「さんびきのくま」風スープ(碗) ぶどうゼリー(カップ) | 牛乳 豚肉 生クリーム                                    | パン バター 油 オリーブオイル<br>砂糖 じゃが芋 麦   | にんじん 玉ねぎ かぼちゃ トマト<br>きゅうり キャベツ ぶどうジュース   | 740                                   | 22.2          | 30.2       | 2.2     |            |
|                                                                                                 | 9       | 金  | ごはん          | ○         | サバの揚げおろし煮(大) 鶏の団子汁(碗)                 | サバ かつお節 鶏肉 味噌 豆腐<br>出汁昆布 牛乳                    | 米 片栗粉 油                         | にんじん 大根 白菜 ごぼう ねぎ<br>万能ねぎ しょうが えのき       | 604                                   | 27.0          | 21.5       | 1.9     |            |
|                                                                                                 | 12      | 月  | カレーライス       | ○         | ほうれん草サラダ(小) りんごゼリー(カップ)               | 牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト ハム                             | 米 バター 油 小麦粉 砂糖<br>じゃが芋 オリーブオイル  | にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく<br>ほうれん草 キャベツ りんごジュース | 699                                   | 21.9          | 18.9       | 1.8     |            |
|                                                                                                 | 13      | 火  | ごはん          | ○         | 鶏肉の香味焼き(大) 味噌汁(碗) 黒糖大豆(カップ)           | 牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 かつお節<br>出汁昆布 味噌 大豆                | 米 じゃが芋 砂糖 片栗粉                   | にんにく しょうが ねぎ にんじん<br>玉ねぎ ほうれん草 えのき       | 640                                   | 28.3          | 18.4       | 1.9     |            |
|                                                                                                 | 14      | 水  | ごはん          | ○         | アジフライ(大) 白玉汁(碗)                       | 牛乳 アジ 鶏肉 出汁昆布 かつお節                             | 米 小麦粉 パン粉 油 白玉もち                | しょうが にんじん ほうれん草<br>大根 干椎茸                | 642                                   | 27.3          | 16.0       | 2.0     |            |
|                                                                                                 | 15      | 木  | きなこ揚げパン(袋)   | ○         | イタリアンサラダ(小) ポトフ(碗)                    | 牛乳 サラミ チーズ ウィナー<br>きな粉 ひよこ豆                    | パン 砂糖 油 オリーブオイル<br>じゃが芋         | にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ<br>トマト かぶ             | 634                                   | 21.8          | 20.4       | 2.3     |            |
|                                                                                                 | 16      | 金  | キムチごはん       | ○         | 揚げギョウザ(大) わかめスープ(碗) ヨーグルト             | 牛乳 豚肉 ベーコン わかめ 豆腐<br>ヨーグルト                     | 米 ごま油 砂糖 ギョウザの皮<br>片栗粉 小麦粉      | にんじん 玉ねぎ 白菜 チングンサイ<br>ねぎ にら しょうが えのき     | 716                                   | 26.7          | 21.3       | 1.8     |            |
|                                                                                                 | 19      | 月  | おこわ          | ○         | サケの塩焼き(大) 筑前煮(碗)                      | 牛乳 豚肉 油揚げ サケ かつお節<br>鶏肉                        | 米 もち米 ごま油 砂糖 里芋<br>こんにゃく        | にんじん たけのこ れんこん ごぼう<br>いんげん えのき 干椎茸       | 605                                   | 31.3          | 17.0       | 1.9     |            |
|                                                                                                 | 20      | 火  | ゆかりしらすご飯     | ○         | 豚肉の生姜焼き(大) 沢煮碗(碗)                     | 牛乳 しらす 豚肉 鶏肉 かつお節<br>出汁昆布 豆腐                   | 米 ごま 里芋                         | しょうが にんじん ごぼう みつば<br>たけのこ                | 586                                   | 27.6          | 16.7       | 1.8     |            |
|                                                                                                 | クリスマス給食 | 21 | 水            | スパゲティ麺(袋) | ○                                     | ミートソース(大) 手羽元のママレード煮(小) パリパリサラダ(小) クリスマスケーキ(箱) | 牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 生クリーム<br>チーズ ハム ひじき | スパゲティ(麺) じゃが芋 油 砂糖<br>クリスマスケーキ オリーブオイル   | にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ<br>セロリ コーン マッシュルーム | 869           | 37.8       | 30.0    | 2.7        |
| (12月の給食回数：15回)★食材の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。※献立名に記載されている(大)は大皿、(小)は小皿、(碗)はお碗に盛付けすることを意味します。 |         |    |              |           |                                       |                                                |                                 |                                          | 百合台小学校12月の平均値                         |               |            |         |            |
| ※食器は、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、「短時間、少人数」で配膳できるように、できる限り枚数を減らしています(「ほっと給食」)。                           |         |    |              |           |                                       |                                                |                                 |                                          | 栄養量の基準値(中学年)                          |               |            |         |            |
|                                                                                                 |         |    |              |           |                                       |                                                |                                 |                                          | 676                                   | 28.2          | 20.6       | 2.0     |            |
|                                                                                                 |         |    |              |           |                                       |                                                |                                 |                                          | 650                                   | 27.0          | 19.6       | 2.0     |            |

今年も残すところあと1か月となりました。寒さも一段と厳しさを増して来ています。

年末年始にはたくさんの行事がありますので、カゼなどを引かず、元気に楽しく過ごせるように、体調管理には十分気をつけましょう。

「冬休みの食生活のポイント」

- 1、早寝・早起き・朝ごはん
- 2、いろいろな食べ物を食べよう
- 3、おやつは時間と量を決めて食べよう
- 4、地域や家庭に伝わる食文化を知ろう(年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会がたくさんあります)



「食べ物大切にしよう」

12月の給食目標は「食べ物大切にしよう」です。そこで、今回は料理ができるまでのお話をします。

みなさんの前に料理が並びまでには、農家の方々や漁師さん、八百屋さん、そして料理を作ってください

人など、たくさんの方々の思いや努力が込められています。また、多くの動植物の命をいただいています。

ですから、感謝の気持ちを込めて「いただきます」や「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。