

令和6年12月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立百合台小学校



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	栄養価	行事	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	栄養価	行事
2 月	日	しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	こめ おおむぎ	ごぼう にんじん えだまめ	たんぱく質 25.3 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 597 kcal	ゆ 振り 替 の 休 こ 業 学 級	11 水	しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	ココア揚げパン	コッペパン さとう	なたねあぶら	にんにく しゃがいも たまねぎ	エネルギー 610 kcal	
	月	チキンチキンごぼう	とり	じやがいも てんぶん なたねあぶら さとう	ごぼう にんじん えだまめ	たんぱく質 25.3 g				チリコンカン	たいす じいろいんげんま レンズまめ ぶた ベーコン	さとう	オイスター オイル じゃがいも	たんぱく質 23.3 g	
	火	生揚げとさつま芋のみそ汁	なまあげ こんごうぶし みそ	でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん ごまつな ながねぎ	脂質 16.1 g				りんご	りんご	りんご	にんじん トマト トマトホールかん	脂質 23.0 g	
	水	牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.8 g				牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.8 g	
	木	麦ごはん		こめ おおむぎ						麦ごはん	こめ おおむぎ			エネルギー 628 kcal	
3 火	火	おから入り揚げぎょうざ	ぶた とうふ おから	ぎょうざのかわ ごまあぶら なたねあぶら	しょうが にら はくさい	たんぱく質 26.6 g		12 木	しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	タラのからし醤油かけ	たら	でんぶん なたねあぶら さとう	しょうが ながねぎ	たんぱく質 23.9 g	
	水	豆腐チゲ	ぶた あげポール とうふ	ごまあぶら さとう でんぶん	にんにく にんじん たまねぎ はくさい しめじ はくさいキムチ	脂質 23.8 g				団子汁	とり こんごうぶし こんぶ	さむきご こめこ ごまあぶら こんにゃく	たいこん にんじん ながねぎ しいたけ ごぼう	脂質 16.8 g	
	木	牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.3 g				牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.9 g	
	水	わかめおにぎり	わかめごはんのもと	こめ	にんじん じいたけ ほうれんそう ながねぎ	エネルギー 615 kcal				チキンライス	とり ベーコン	こめ なたねあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース コーン	エネルギー 541 kcal	
	木	ごもくうどん	どり あぶらあげ ごんぶ	うどん でんぶん ごまあぶら	たんぱく質 23.3 g					クリームソース	ベーコン どり しろはなまめ とうにゅう ぎゅうにゅう	オリーブオイル こめこ パセリ	にんにく たまねぎ しめじ	たんぱく質 21.0 g	
4 水	火	天ぷら(かぼちゃ・ちくわ)	ちくわ	でんぶらこ なたねあぶら	かぼちゃ	脂質 19.7 g		13 金	しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	フレンチサラダ	なたねあぶら さとう	なたねあぶら	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン たまねぎ	脂質 21.2 g	
	木	牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.4 g				牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.5 g	
	水	ごま塩麦ごはん		こめ おおむぎ ごま						麦ごはん	こめ おおむぎ			エネルギー 582 kcal	
	木	いなだカツ	いなだ	ごむぎこ パンこ						酢豚	ぶた	でんぶん なたねあぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ビーマン	たんぱく質 23.2 g	
	木	豚汁	ぶた どうふ ごんごうぶし み	なまぶら なたねあぶら	にんじん だいこん ごぼう	脂質 23.2 g				春雨スープ	とり	はるさめ ごまあぶら	にんじん こまつな	脂質 15.7 g	
5 木	木	牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g	4 年 校 外 学 習	16 月	しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 3.0 g	
	火	麦ごはん		こめ おおむぎ						麦ごはん	こめ おおむぎ			エネルギー 582 kcal	
	水	チキンカレー	とり レンズまめ	なたねあぶら じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はちみつ	たんぱく質 19.3 g				酢豚	ぶた	でんぶん なたねあぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ビーマン	たんぱく質 23.2 g	
	木	ひじきのマリネ	ひじき	さとう オリーブオイル	にんにく ぎゅうり にんじん えだまめ レモン たまねぎ	脂質 15.7 g				春雨スープ	とり	はるさめ ごまあぶら	にんじん こまつな	脂質 15.7 g	
	木	牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.4 g				牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 3.0 g	
6 金	火	麦ごはん		こめ おおむぎ				17 火	しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	麦ごはん	こめ おおむぎ			エネルギー 502 kcal	
	木	チキンカレー	とり レンズまめ	なたねあぶら じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はちみつ	たんぱく質 19.3 g				さばの豆板醤焼き	さば	さとう	ながねぎ しょうが にんにく	たんぱく質 25.1 g	
	木	ひじきのマリネ	ひじき	さとう オリーブオイル	きゅうり にんじん えだまめ レモン たまねぎ	脂質 15.7 g				納豆和え	なっとう かつおぶし	さとう	ほれんそう キャベツ	脂質 15.7 g	
	木	牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g				すまし汁	どうふ かまぼこ ごんごう ぶし こんぶ	ながねぎ たいこん じめじ みつば	みつば	食塩相当量 1.9 g	
	木	麦ごはん		こめ おおむぎ						牛乳	ぎゅうにゅう				
9 月	火	ひじきご飯	こんごうぶし とり ひじき あぶらあげ	こめ なたねあぶら さとう	にんじん たけのこ	エネルギー 594 kcal		18 水	しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	そぼろごはん	ぶた たまご	こめ なたねあぶら さとう	しょうが にんじん さいやんげん	エネルギー 623 kcal	冬至 (21日) 献立
	水	じやがいものそぼろ煮	ぶた なまあげ こんごうぶし	なたねあぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん しいたけ	たんぱく質 28.3 g				かぼちゃの包み揚げ	さば	さとう	ながねぎ しょうが にんにく	たんぱく質 25.0 g	
	木	青のり大豆	だいす あおのり	でんぶん なたねあぶら		脂質 19.3 g				柚子けんちん汁	どうふ ごんごうぶし	さとう	ほれんそう キャベツ	脂質 15.7 g	
	木	ショア プレーン味	ショア			食塩相当量 2.1 g				牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.0 g	
	木	牛乳	ぎゅうにゅう							牛乳	ぎゅうにゅう				
10 火	火	麦ごはん		こめ おおむぎ				19 木	しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	カレーピラフ	とり	こめ オリーブオイル	にんじん たまねぎ ビーマン	エネルギー 633 kcal	クリスマス 献立
	木	豚テキ玉葱ソース	ぶた	ごま ごまあぶら さとう	たまねぎ だいこん しょうが	たんぱく質 27.4 g				フライドチキン	とり	さとう ごま ようざのかわ	かぼちゃ	たんぱく質 27.8 g	
	木	おかか和え	かつおぶし	さとう	もやしほれんそう	脂質 15.2 g				ミネストローネ	ぶた ベーコン	マカロニ さとう	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマトホールかん	脂質 18.5 g	
	木	かきたま汁	たまご	たまご	にんじん ながねぎ だいこん かんびょう	食塩相当量 1.7 g				クリスマスゼリー	牛乳	ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.0 g	
	木	牛乳	ぎゅうにゅう							牛乳	ぎゅうにゅう				

栄養価の12月平均値(百合台小3年生)

エネルギー 591 Kcal

たんぱく質 24.9 g

脂質 19.2 g

食塩相当量 2.1 g

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

※今月より使用の混合節は、さば・いわしです。

(12月の給食回数: 4年生以外14回、4年生13回)



食育だより



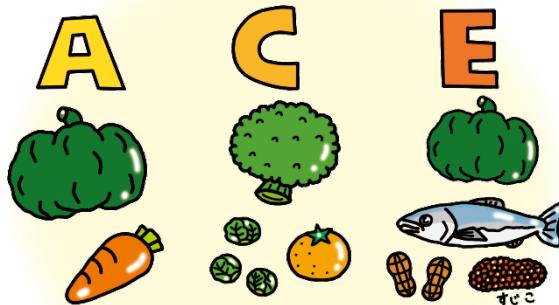
令和6年
12月号

市川市立百合台小学校

早いものでもう1年が終わろうとしています。寒くなり空気が乾燥する冬になると、心配なのがかぜやインフルエンザなどの流行です。しっかり予防しましょう。そして新しい年を元気に迎えましょう。



ビタミンACEで抵抗力をつけよう！



粘まくを強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

食事の前の手洗いを忘れずに！



かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんでていねいに洗いましょう。

体をあたためよう！



体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

規則正しい生活が一番！

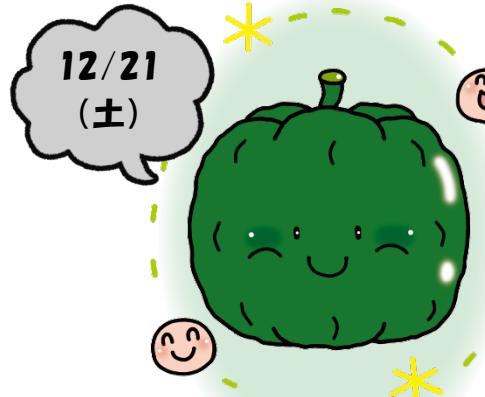


疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝夕の食事を決まった時間にとて生活にリズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。

知っていますか 12月の食文化

12月は「師走」ともいいます。禪師(師)が走り回るほど忙しい月という意味です。12月は1年の最後を締めくくる月として、さまざまな行事食が伝わっています。

とうじ 冬至かぼちゃ



冬至は1年で一番短い日です。昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存していました。そして冬至の日にかぼちゃを食べると病気にならないとして、かぼちゃを食べる習わしが残っています。

としこ 年越しそば



大晦の夜に食べます。細くて長いそばにあやかって、慎ましくも幸せに長生きできることを願う、また切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るといった理由から食べられるそうです。

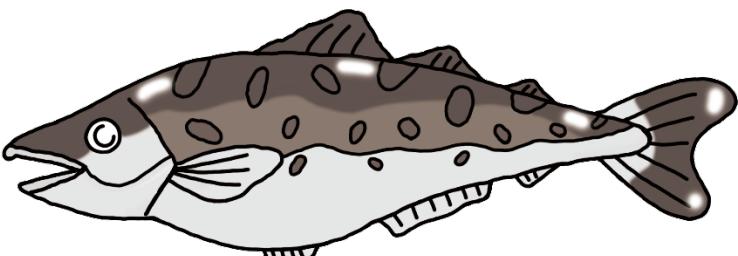
おせち料理



新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備します。よろこびの「こんぶ」など、おめでたい、縁起がよいとされる材料がふんだんに使われます。いわれを調べながら準備したり、食べたりするのも楽しいですね。

旬の食べ物

タラは漢字で「魚」へんに「雪」と書きます（「鰯」）。その名のとおり、寒い冬が旬の雪のように白い身の魚です。タラは食欲が旺盛で、いつもおなかがふくれているところから「たらふく」という言葉もできました。東北地方などでは「タラをたらふく食べて福が来る」と、年越し料理にタラがよく用いられます。タラは高たんぱく低脂肪で、冬の健康づくりにもピッタリです。タラを使った郷土料理も多く、中でも1匹丸ごと使い、大根や白菜、にんじんと一緒にみそで煮る山形県庄内地方の「どんがら汁」などが有名です。



12(木)に、タラのからし醤油かけを作ります。