



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
		しゅしょく おかず（主菜） おかず（副菜） デザート 牛乳					
2	月	麦ごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 597 kcal	ゆ 振 り 替 休 の こ 学 級
		チキンチキンごぼう	とり	じやがいも でんぶん なたねあぶら さとう	ごぼう にんじん えだまめ	たんばく質 25.3 g	
		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	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.8 g	
3	火	麦ごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 632 kcal	
		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	たんばく質 26.6 g	
		豆腐チゲ	ぶた あげボール 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 はくさいきんち	脂質 23.8 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.3 g	
4	水	わかめおにぎり	わかめごはんのもと	こめ		エネルギー 615 kcal	
		ごもくうどん	とり あぶらあげ ごんぶ こんごうぶし	うどん でんぶん ごまあぶら	にんじん しいたけ ほうれんそう ながねぎ	たんばく質 23.3 g	
		天ぶら（かぼちゃ・ちくわ）	ちくわ	てんぶらこ なたねあぶら	かぼちゃ	脂質 19.7 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.4 g	
5	木	ごま塩麦ごはん		こめ おおむぎ ごま		エネルギー 635 kcal	4 年 校 外 学 習
		いなだカツ	いなだ	ごむぎご パンご なたねあぶら		たんばく質 28.6 g	
		豚汁	ぶた とうふ こんごうぶし みそ	ごまあぶら なたねあぶら さつまいも こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	脂質 23.2 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g	
6	金	麦ごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 561 kcal	
		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	たんばく質 19.3 g	
		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	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.4 g	
9	月	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	
		じゃがいものそばろ煮	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	たんばく質 28.3 g	
		青のり大豆	だいず あおのり	でんぶん なたねあぶら		脂質 19.3 g	
		ジョア プレーン味	ジョア			食塩相当量 2.1 g	
10	火	麦ごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 519 kcal	
		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	たんばく質 27.4 g	
		おかか和え	かつおぶし	さとう	もやし ほうれんそう にんじん	脂質 15.2 g	
		かきたま汁	たまご とうふ こんごうぶし こんぶ	でんぶん	にんじん かんぴょう	食塩相当量 1.7 g	
		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
たんばく質	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）



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
		しゅしょく おかず（主菜） おかず（副菜） デザート 牛乳					
11	水	ココア揚げパン		コッペパン さとう		エネルギー 610 kcal	
		チリコンカン	だいず しろいんげんまめ レンズまめ ぶた ベーコン	なたねあぶら オリーブオイル じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト トマトホールかん	たんばく質 23.3 g	
		りんご			りんご	脂質 23.0 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.8 g	
12	木	麦ごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 628 kcal	
		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	たんばく質 23.9 g	
		団子汁	とり こんごうぶし こんぶ	きむぎご こめご ごまあぶら こんにゃく	だいこん にんじん ながねぎ しいたけ ごぼう	脂質 16.8 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.9 g	
13	金	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 グリーンピース コーン	エネルギー 541 kcal	
		クリームソース	ベーコン とり しちはなまめ とうにゅう ぎゅうにゅう	オリーブオイル こめご	にんにく たまねぎ しめじ パセリ	たんばく質 21.0 g	
		フレンチサラダ		なたねあぶら さとう	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	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.5 g	
16	月	麦ごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 582 kcal	
		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 ピーマン	たんばく質 23.2 g	
		春雨スープ	とり	はるさめ ごまあぶら	にんじん ごまつな	脂質 15.7 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 3.0 g	
17	火	麦ごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 502 kcal	
		さばの豆板醬焼き	さば	さとう	ながねぎ しょうが にんにく	たんばく質 25.1 g	
		納豆和え	なっとう かつおぶし	さとう	ほうれんそう キャベツ	脂質 15.7 g	
		すまし汁	とうふ かまぼこ こんごう ぶし こんぶ		ながねぎ だいこん しめじ みつば	食塩相当量 1.9 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
18	水	そばろごはん	ぶた たまご	こめ なたねあぶら さとう	しょうが にんじん さやいんげん	エネルギー 623 kcal	冬 至 （ 2 ー 日 ） 献 立
		かぼちゃの包み揚げ	しろはなまめ チーズ ぎゅうにゅう	さとう ごま ぎょうざのかわ こむぎご なたねあぶら	かぼちゃ	たんばく質 25.0 g	
		柚子けんちん汁	とり とうふ こんごうぶし こんぶ	ごまあぶら さとういも こんにゃく でんぶん	だいこん にんじん ながねぎ しいたけ ごぼう ゆず	脂質 24.9 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.0 g	
19	木	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 ピーマン	エネルギー 633 kcal	ク リ ス マ ス 献 立
		フライドチキン	とり	さとう さむぎご でんぶん なたねあぶら	にんにく	たんばく質 27.8 g	
		ミネストローネ	ぶた ベーコン	オリーブオイル じゃがいも マカロニ さとう	にんにく ゼロリー にんじん たまねぎ トマトホールかん	脂質 18.5 g	
		クリスマスゼリー				食塩相当量 2.0 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				



# 食育だより



令和6年  
12月号

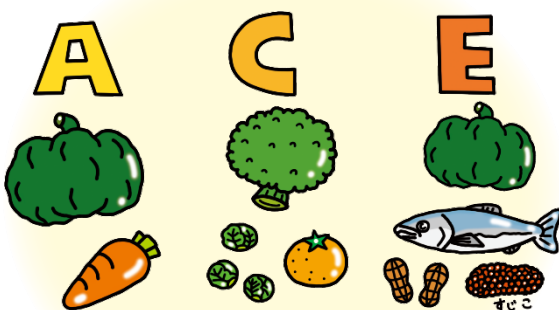
市川市立百合台小学校

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。

## かぜをひかないようにね!

かぜの予防には、バランスのとれた栄養、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。

### 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!

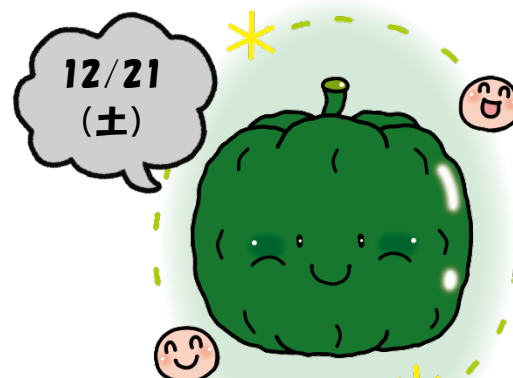


疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活にリズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。

# 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。

## 冬至かぼちゃ



冬至は1年で一番昼が短い日です。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るいとして、かぼちゃを食べる習慣が残っています。

## 年越しそば



お蕎麦の夜に食べます。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。

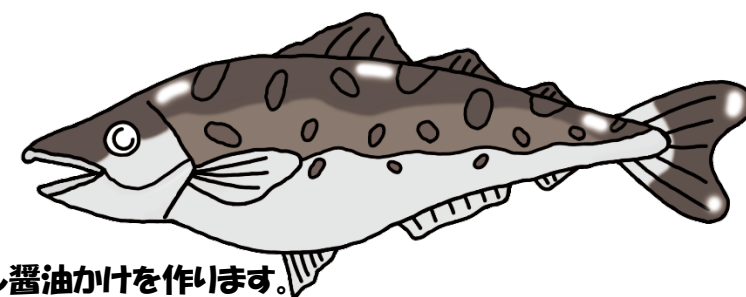
## おせち料理



新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備をします。よろこぶの「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をしたり、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(「鱈」)。その名のとおりに、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、いつもおなかを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。