

給食予定献立表

令和4年度 12月

松戸市立寒風台小学校

日	曜日	こんだて名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g		
			おもに血や肉となり 体を作るものとなる	おもに体の調子を整え 病気をしないようにする	おもにエネルギーになり 体を動かすものとなる	調味料類						
1	木	しつぽくうどん わかめじゃこおにぎり いろどりきんぴら だいがくいも ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ かまぼ こ わかめ ちりめんじゃこ ぶ たにく だいず ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ ほししいたけ みず な ゆず ごぼう れんこん ピーマン あかピーマン	うどん ふ こめ ごま サラダ あぶら ごまあぶら さんおん とう さつまいも あぶら さ とう みずあめ	しょうゆ 塩 みりん 酒 か つおぶし こんぶ 酢 とうが らし	599	20.7	15.9	2.4		
2	金	えだまめごはん さばのかんろに こまつなのごまあえ とうにゅういりやさいじる ぎゅうにゅう	わかめ さば ぶたにく あぶ らあげ しろみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	えだまめ オレンジジュレ ながねぎ しょうが こまつな にんじん もやし キャベツ ごぼう だいこん こんにやく	こめ さんおんとう さとう ご ま じゃがいも	塩 酒 しょうゆ みりん か つおぶし	639	27.4	23.1	2.6		
5	月	ごはん のりつくだに しおちゃんこなべ にらたまスープ りんご ぎゅうにゅう	のりつくだに とりにく ウイン ナー やきとうふ あぶらあげ たまご とうふ なたと ぎゅう にゅう	だいこん にんじん キャベツ ながねぎ にら ほししいたけ ぶなしめじ おろし んにく りんご	こめ ごまあぶら ごま でん ぶん	塩 こしょう 酒 かつおぶし こんぶ しょうゆ 豚鶏スープ	580	24.3	21.0	2.1		
6	火	しよくぼん ブルーベリージャム りんげんまめのシチュー コーンサラダ きくかみかん ぎゅうにゅう	とりにく いんげんまめ あさり ぎゅうにゅう とうにゅう	おろしんにく たまねぎ にんじん パ セリ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり みかん	しよくぼん ブルーベリージャ ム サラダあぶら じゃがいも こむぎこ パター ごま さとう	塩 こしょう 白ワイン 豚鶏 スープ しょうゆ 酢	585	24.0	21.2	2.1		
7	水	わかめごはん ししゃものからあげ アーモンドあえ とんじる ぎゅうにゅう	わかめ ししゃも ぶたにく あ ぶらあげ とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ にんじん ごぼう だ いこん ながねぎ	こめ ごま でんぶん あぶら さんおんとう アーモンド ごま あぶら じゃがいも	しょうゆ みりん かつおぶし	606	23.4	21.7	2.3		
8	木	スパゲティボロナーゼ チョコスコーン きやべつのスープ オレンジ ぎゅうにゅう 【4年生 校外学習】	ぶたにく だいず あさり チー ズ ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム お ろしんにく トマトピューレ トマト パセリ キャベツ コーン こまつな オレン ジ	スパゲティ サラダあぶら バター こむぎこ さとう チョ コレート	塩 こしょう 赤ワイン ケ チャップ ウスターソース ハ ヤシルウ 豚鶏スープ ベー キングパウダー 白ワイン パニラエッセンス しょうゆ	598	25.9	23.1	2.5		
9	金	ちゅうかどん おまめのスープ きなこアーモンド ぎゅうにゅう	ぶたにく いか えび なたと ベーコン いんげんまめ ひよ こまめ きなこ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ きくらげ ほししい たけ はくさい さやいんげん ながねぎ たまねぎ キャベツ パセリ	こめ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも アー モンド さとう	酒 オイスターソース しょう ゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ	571	26.7	16.4	2.2		
12	月	だいずいりかやくごはん ちくぜんに かきたまじる りんご ぎゅうにゅう	だいず あぶらあげ なまあげ とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう たけのこ ほししい たけ しょうが さやいんげん こまつな りんご	こめ さとう じゃがいも さん おんとう サラダあぶら しら たま でんぶん	酒 しょうゆ みりん かつお ぶし 塩	627	25.6	20.6	2.2		
13	火	ココアあげパン ワンタンスープ アーモンドサラダ パナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく なたと ぎゅうにゅう	ながねぎ おろししょうが はくさい にん じん こまつな ほししいたけ あじつけ メンマ コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり パナナ	コッペパン あぶら さとう ワンタンのかわ ごまあぶら て んぶん コーン サラダあぶら アー モンド	ココア 塩 こしょう しょうゆ かつおぶし 酒 酢 白ワイン	554	20.2	19.3	2.3		
14	水	ごはん おかかふりかけ ポテたこあげ かむかむサラダ まめまめみそしる ぎゅうにゅう【6年生 校外学習】	たこ あおのり たまご かい そうミックス ツナフレック とう ふ あぶらあげ わかめ とう にゅう しろみそ ぎゅうにゅう	ながねぎ べにしょうが キャベツ きゅう り えだまめ にんじん きりほしたいこ こまつな	こめ じゃがいも でんぶん こ むぎこ あぶら サラダあぶら ごまあぶら さんおんとう	かつおぶりかけ 塩 ソース 酢 しょうゆ かつおぶし	603	23.8	19.4	2.4		
15	木	どんこつふうラーメン ゆかりおにぎり ししゃものてりやき あまなつサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく なたと しろみそ とう にゅう ししゃも ぎゅうにゅう	おろししょうが おろしんにく にんじん あじつけメンマ きくらげ ザーサイ もやし チンゲンサイ ながねぎ なたみかん かん ブロッコリー キャベツ きゅうり	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら ごま こめ さとう	薄口しょうゆ こしょう 昆布 茶 鶏スープ 豚鶏スープ ゆかり しょうゆ 酒 酢 塩	582	27.0	20.4	2.9		
16	金	ひよこまめいりカレーライス あんにとんどうふのフルーツポンチ ポップビーンズ ぎゅうにゅう	ひよこまめ ぶたにく あさり チーズ スkimミルク だいず あおのり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん おろしんにく おろ ししょうが トマト りんご みかんかんも もかん バイナかん	じゃがいも サラダあぶら バター こむぎこ こめ あんに んどうふ さとう でんぶん あ ぶら	カレー コマサラマイルド ガ ラムマサラ ウスターソース 中濃ソース 白ワイン 塩 こしょう チョコレート	653	22.5	21.0	1.6		
19	月	ごはん さけのさいきょうやき じょうもんあえ まめこじる ぎゅうにゅう	ぎんざけ さいきょうみそ ひじ き とうふ あぶらあげ だい ず とうにゅう わかめ しろみ そ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん れんこん こまつな ぼんこのうなぎ	こめ さとう アーモンド ごま	しょうゆ みりん 薄口しょう ゆ かつおぶし	608	29.4	22.0	2.1		
20	火	ピザトースト ポトフ じゃこのカリカリサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	ハム チーズ とりにく ウイン ナー ちりめんじゃこ ぎゅう にゅう	たまねぎ マッシュルーム おろしんに く ピーマン にんじん かぶ キャベツ さやいんげん きゅうり コーン オレン ジ	しよくぼん マーガリン じゃが いも さとう サラダあぶら ごまあぶら	ケチャップ ピザソース 塩 こしょう 豚鶏スープ しょう ゆ 酢	605	27.6	28.4	2.3		
21	水	ごもくやきそば チーズドック ポテトスープ ココアアーモンド ぎゅうにゅう	ぶたにく いか あさり なたと あおのり ベーコン きなこ ぎゅうにゅう	ほししいたけ キャベツ たまねぎ にん じん もやし パセリ	ちゅうかめん サラダあぶら チーズドック じゃがいも パ ター アーモンド さとう	塩 こしょう 焼きそばソース 中濃ソース しょうゆ 豚鶏 スープ ココア	576	24.5	25.8	1.9		
22	木	クリスマスピラフ ローストチキン ベジタブルスープ クリスマスチョコケーキ ぎゅうにゅう【クリスマスメニュー】	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン あかピー マン グリンピース ながねぎ しょうが キャベツ かぶ	こめ パター さんおんとう く ろざとう じゃがいも チョ コ ケーキ	しょうゆ コンソメ 塩 酒 こ しょう みりん 豚鶏スープ	660	28.2	23.1	2.9		
今月の目標							かぜのよぼうをしよう	中学年平均	603	25.1	21.4	2.3

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%



で かぜを
よぼう
予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりと食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!