



## 12月よていこんだてひょう



令和7年

千葉市立  
越智小学校

★牛乳（あかの食品）は毎日あります。栄養価は中学年を表示しています。

ひ よ び	こんだてめい	おもなざいりょうめい				栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	ひとくち メモ ※給食の時間に放送で 読みます		
		きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	調味料その他				
		主にからだの熱や力に なるもの	主にからだの血や肉や骨にな るもの	主にからだの調子を 整えるもの	おもにおいしい味付けのため の食品				
1 月	ごはん	こめ				602 25.1 19.0 1.9	今年もあとこのり1か月 ですね。12月は師走(し わす)といって、走るほど早く過ぎるように感 じます。いちだんと寒くなりま すので、温かい食べ物 を食べて、体を中から 温めましょう。		
	やきぼうぎょうざ	あぶら さとう こむぎこ パンこ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ にら	塩 しょうゆ				
	だいこんのマーボーに	こまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく なまあげ	だいこん にんにく しょうが ねぎ にら	しょうゆ 酒 豆板醤 中華だし				
	もやしのごまちゅうかナムル	こまあぶら ごま さとう		もやし にんじん こまつな どうもろこし キャベツ	しょうゆ				
	オレンジ			オレンジ					
2 火	千葉市産の“サラダ菜”をあじわう日						630 30.0 17.5 2.2	みなさんは“サラダ菜” を食べたことがありますか？サラダ菜はレタ スの仲間で、生で食べてもおいしい野菜です。 千葉県ではサラダ菜を多く栽培していて、収穫 量(しゅうかくりょう)はなんと全国1位です。	
	ごはん	こめ							
	のりしおからあげ	かたくりこ あぶら	とりにく あおのり	にんにく しょうが	しお 酒				
	わかめスープ	ごま	とうふ わかめ なると	たまねぎ ねぎ えのきたけ	中華だし 塩 しょうゆ				
	サラダなどビーフンのソテー	あぶら ビーフン	ぶたにく	にんじん たまねぎ サラダな しおが	しょうゆ こしょう オイスターソース				
	ひとくちぶどうゼリー	さとう		ぶどう					
3 水	コーンとじゃこのトースト	こむぎこ こめこ さとう	ちりめんじゃこ チーズ	にんにく パセリ とうもろこし	イースト 塩 酒 マヨネーズ	626 25.2 28.2 2.6	今日のトーストにはちり めんじゃこがのせてあ りますが、ちりめんじゃ こは大きくなったらな んとい魚になるでしょう？ Aたら Bいわし Cしらうお 正解は…↓		
	こまつなとツナの しおこんぶいため	こまあぶら	ツナ こんぶ	こまつな にんじん もやし	しょうゆ みりん				
	こめこのシチュー	バター ジャがいも こめこ	とりにく ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	塩 洋風だし こしょう 白ワイン				
	みかん			みかん					
4 木	心ゆきやさいの チキンカレー	むぎごはん	こめ むぎ			644 30.5 20.2 1.8	冬野菜といえば、みな さんは何を思いうかま すか？今日はカレーに 冬野菜のだいこんとれ んこん、里芋を入れま す。冬に旬を迎える野菜 は、食べると体を温め てくれます。		
		チキンカレー	じゃがいも さといも あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん れんこん				
	わかめのちゅうかナムル	こまあぶら さとう ごま	わかめ	えのきたけ にんじん もやし はくさい こまつな にんにく	しょうゆ 中華だし				
	バナナ			バナナ					
5 金	ごはん	こめ				644 26.0 25.0 2.1	ししゃもは小魚の仲間 で、丸ごと食べるとカル シウムがたくさんとれま す。カルシウムは、みな さんの骨や歯を丈夫に してくれます。小さな骨 もよく噛んで食べましょ う。		
	ししゃものにんじんマヨやき		ししゃも	にんじん パセリ	マヨネーズ みそ しょうゆ 白ワイン				
	ごもくまめ	あぶら こんにゃく さとう	だいす ぶたにく さつまあげ	にんじん ごぼう だいこん	しょうゆ 和風だし 酒 みりん				
	キャベツとコーンの ガーリックソテー	オリーブオイル	バーコン	にんにく こまつな キャベツ とうもろこし	塩 こしょう 洋風だし				
	りんご			りんご					
8 月	大豆とひじきのたきこみごはん	こめ もちごめ あぶら ごま	だいす とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん えだまめ	しょうゆ みりん 酒 塩 和風だし	658 25.9 24.8 2.4	大豆は“畑の肉”と呼ば れるほどたんぱく質が 多く、ほかにもビタミン や食物繊維(しょくもつ せんい)などの栄養まん てんの食べ物です。		
	さつまいもとれんこんの チップス	さつまいも あぶら		れんこん	塩				
	さけとじゃがいものみそしる	じゃがいも バター	さけ とうふ	にんじん だいこん ねぎ	みそ 和風だし だしパック				
	バナナ			バナナ					
9 火	なめし	こめ さとう		あおな	塩	615 25.5 23.8 2.8	冬といえばおでんです ね。おでんは日本で江 戸時代から親しまれて きました。今日はキャベ ツやウインナーを入れ た、洋風味のおでんで す。		
	さばのカレーやき	さとう	さば	しょうが	しょうゆ みりん カレー粉				
	ようふうおでん	じゃがいも さとう	はんぺん さつまあげ ちくわ ウインナー	にんじん だいこん キャベツ	だしパック 洋風だし 塩 しょうゆ こしょう				
	オレンジ			オレンジ					
10 水	ココアあげパン	こむぎこ こめこ さとう あぶら			ココアパウダー 塩	667 24.0 27.5 3.0	今日はみなさんに人気 のココアあげパンです。 1月の給食週間には、好 きなあげパンを選べる “リザーブあげパン”を 予定していますので、ど のあげパンが食べたい か考えておいてください ね。		
	かぼちゃのシチュー	あぶら	とりにく ベーコン きゅうにゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ フロッコリー	塩 ガラスープキチュー シチューの素 こしょう				
	わかめの あおじそドレッシングあえ	ごま サラダこんにゃく	わかめ	もやし きゅうり とうもろこし	青じそドレッシング				
	オンレジ			オレンジ					

11	木	ごはん	こめ				621 21.9 16.6 2.5	かつおは高速で海の中を泳ぐ魚で、そのため身がひきしまり、固くなることから“かつお”→“かつお”と名前がつけられたそうです。今日はかつおを油でカラッとあげて、甘辛く炒めます。
		かつおのあげに	かたくりこ ごまあぶら じゃかいも さとう	かつお	たまねぎ にんじん しょうが	しょうゆ 酒		
		こまつなごまあえ	こんにゃく さとう ごま	あぶらあげ ひじき	こまつな にんじん	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
		みかん			みかん			
		ナツツとこさかな(こぶくろ)	さとう ごま アーモンド	かたくちいわし		塩		
12	金	ごはん	こめ				604 25.6 14.7 2.0	枝豆は、大豆になる前の実を収穫したもので、枝豆の鮮やかな緑色は“ガロテゾ”という栄養を多く含みます。にんじんやトマトとおなじ緑黄色野菜の仲間です。
		ドライカレー	あぶら こむぎこ バター	ぶたにく とりにく ひよこまめ こなチーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン	赤ワイン ソース 塩 ケチャップ 洋風だし カレー粉		
		ひじきとえだまめのマリネ	あぶら さとう	ひじき	にんじん こまつな どうもろこし えだまめ	しょうゆ 塩 こしょう 酢		
		バナナ			バナナ			
15	月	ごはん	こめ				684 39.1 19.6 1.8	越智小学校のごはんの喫食率(きつしょり)は、秋からとても高くなっています。4月ごろは85%くらいでしたが、11月は平均95%です。みなさんの体が大きく成長しているからですね。
		あじつけのり	さとう	のり		しょうゆ		
		さけのケチャップあんかけ	あぶら かたくりこ さとう	さけ	にんじん たまねぎ ピーマン	しょうゆ ケチャップ 塩 こしょう 酢		
		じゃがいものそぼろに	あぶら じゃがいも さとう こんにゃく	ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが	しょうゆ 酒 みりん わふうだし		
16	火	ツナどん	ごはん	こめ			664 31.1 19.6 2.3	今日は冬においしい白菜をたくさん入れたスープです。白菜の栄養はビタミンCやカリウムですが、焼いたり炒めたりすると栄養が逃げてしまうため、スープで食べるのがおすすめです。
		ツナどんのぐ	さとう あぶら	ツナ たまご	しょうが こまつな	みりん しょうゆ 酒		
		ぶたにくとはくさいのスープ	ごまあぶら	ぶたにく	しょうが にんじん はくさい ねぎ にら もやし	中華だし 酒 しょうゆ こしょう 塩		
		りんごのカップケーキ	こむぎこ こめこ さとう あぶら	とうにゅう しろいんげんまめ	りんご	ベーキングパウダー		
17	水	ごはん	こめ				658 30.3 26.1 2.4	今日はさんまを給食室の釜でコトコト煮込みます。骨がついているので、食べるときは上手におはしを使ってとつてみましょう。魚を上手に食べられると、食事のマナーがランクアップしますよ！
		さんまのうめに	さとう	さんま	しょうが	しょうゆ 梅ペースト 酒 みりん		
		なまあげとぶたにくの ちゅううかいのため	あぶら しらたき ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく なまあげ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン あかピーマン	豆板醤 酒 しょうゆ 中華だし		
		からしあえ	さとう		こまつな にんじん もやし	からし しょうゆ みりん		
18	木	メンチカツ サンド	パンズパン	こむぎこ こめこ さとう		イースト 塩	715 26.4 30.4 3.0	給食を食べる前に、しっかりと手を洗っていますか？指先や、親指のつけね、指の間は洗い残しが多いところです。風邪を予防するためにも、きれいな手で給食を食べましょう。
		メンチカツ	あぶら パンこ かたくりこ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう		
		コールスローふうあえもの			キャベツ きゅうり			
		マカロニクリームに	マカロニ バター こむぎこ	とりにく きゅううにゅう	にんじん たまねぎ はくさい プロッコリー どうもろこし	塩 こしょう 洋風だし		
		りんご			りんご			
19	金	ごはん	こめ				639 33.9 21.7 2.7	いろいろがよく、料理をおいしそうに見せてくれるにんじん。にんじんのきれいな色は、ベータカロテンという栄養です。皮膚を強くしてくれたり、目の疲れをとってくれたりするはたらきがあります。
		しろみさかなのパンこやき	パンこ オリーブオイル	ほき こなチーズ	パセリ	塩 白ワイン ガーリックパウダー		
		ベーコンポテトスープ	じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ プロッコリー	洋風だし 塩 こしょう		
		にんじんしりしり	あぶら さとう ごま	ツナ たまご とうふ かつおぶし	にんじん	しょうゆ みりん 和風だし		
		オレンジ			オレンジ			
22	月	エビピラフ	こめ もちごめ バター	えび ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし	洋風だし 塩 こしょう 白ワイン ガラスープチキン	614 26.5 19.0 2.6	“冬至”とは、一年の中で一番昼間が短い日のことを言います。今年は12月22日です。冬至にかぼちゃを食べると健康にすごせると言われています。
		マカロニのミートグラタン	マカロニ あぶら	ぶたにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ にんにく トマト	ケチャップ 塩 こしょう ソース 洋風だし		
		プロッコリーの ごまドレッシングあえ	さとう ごまあぶら ごま	ひじき	プロッコリー キャベツ にんじん	酢 しょうゆ 酒 豆板醤		
		バナナ			バナナ			

※物資の都合により献立内容が変更になることがあります。



3日のクイズの答えは  
B.いわし です。  
ちりめんじゃこは  
いわしのこどもです！

平均栄養量

643  
27.9  
22.1  
2.4

越智小学校基準値

663  
21.5  
14.7  
1.8

