

令和7年 12月  よていこんだてひょう・きゅうしょくだより  千葉市立高浜海浜小学校

今月も、千葉市で収穫された新米「コシヒカリ」のごはんです。つやつやでふっくらしていて、とてもおいしいですよ！ 感謝の心でいただきましょう。

日	曜日	こんだて	牛乳	主な材料とはたらき			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	12月の目標「食べ物の旬を知ろう」 こんだての紹介	
				き	あか	みどり			
1 月	月	さつまいもご飯 ちくわのゆかみ揚げ 白菜の豆乳みそ汁	○	ごはん	さつまいも	さつまいも ごま	608	サイコロ状のさつまいもを油で揚げて、ごまと一緒にご飯に混ぜ込みます。さつまいもの食感や甘みを感じながら食べてください。豆乳みそ汁には旬の白菜をたっぷり使います。	
				さとう	さば	しょうが ねぎ	20.9		
				あぶら ピーフン	ぶたにく	にんじん たまねぎ サラダな	19.3		
2 火	火	ごはん さばのみそ煮 サラダ葉と豚肉の ピーフンソテー <sup>市内産</sup> さつまいもの甘煮	○	ごはん			2.4		
				こめ			669	千葉市は一年を通してサラダ葉のハウス栽培をしています。市内産の「サラダ葉」を使ってサラダ葉と豚肉のピーフンソテーを作ります。サラダ葉は生で食べるだけでなく、チャーハンの具やスープなどに入れて加熱してもおいしく食べられます。	
				さとう	さば	しょうが ねぎ	23.1		
3 水	水	ごはん 鰹と高野豆腐の甘辛揚げ 甘酒みそ汁	○	ごはん	さとう	さば	22.1		
				あぶら ピーフン	ぶたにく	にんじん たまねぎ サラダな	1.7		
				さとう	さとう	しいたけ しょうが			
4 木	木	黒糖ロール ミートソーススペニネ カミカミ!ぼうポテト りんご食べ比べ	○	ごはん	さとう	さとう			
				あぶら でんぶん	さとう ごま	かつお こうやどうふ しょうが えだまめ	650		
				さとう	さとう	にんじん だいこん えのきだけ	33.6		
5 金	金	麦ごはん ポークピーンズ 春雨のごまあえ 柿	○	ごはん	こにゃく	こまつな ねぎ	19.9		
				みかん		みかん	2.1		
				パン					
8 月	月	ゆかりごはん 鮭の童田揚げ 卵入り小松菜 チャンプルー バナナ	○	ごはん	マカロニ あぶら	ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ にんにく トマト	710	2種類のりんごを出します。両方を食べて、「りんごのたべくらべ」をしましょう。見た目はどうかな、香りや味、食感はどうかな？よく味わって食べて、どちらが好きなりんごか教えてください。
				じやがいも あぶら ごま		ごぼう	23.9		
				さとう はるさめ ごま		りんご	23.8		
9 火	火	テーブルロール ほうとううどん ひよこ豆のカリカリ揚げ みかん	○	ごはん	こめ むぎ		1.8		
				あぶら でんぶん こめこ	さけ	しあわせ	628		
				あぶら さとう	たまご ぶたにく	にんじん こまつな キャベツ	22.9		
10 水	水	ミートドッグ 大根の カレー風味ポトフ 炒り大豆の砂糖がけ ミニピューチゼリー	○	ごはん	うどん あぶら	とうふ	ねぎ もやし	29.1	
				あぶら	ひよこまめ にぼし		19.2		
				みかん		バナナ	2.0		
11 木	木	ごはん ししゃものパリパリ揚げ 切り干し大根の煮物	○	ごはん	パン	とりにく レンズまめ チーズ	にんじん たまねぎ にんにく トマト	634	「チャンプルー」は沖縄の言葉で「混ぜる」「ごちや混ぜ」を意味します。ゴーヤチャンプルーが有名ですが、今回は千葉でたくさん栽培されている小松菜をたっぷり使います。
				あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん かぼちゃ	29.1		
						こまつな ねぎ しいたけ	19.2		
12 金	金	ごはん 鶏肉の南部焼き ひつみ 切り干し昆布の煮物	○	ごはん	あぶら	ひよこまめ にぼし	2.6		
				みかん		みかん			
				パン					
15 月	月	麦ごはん にんじんそぼろ ワンタンスープ 大學芋	○	ごはん	うどん あぶら	とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん かぼちゃ	635	やまなしけん きょうどうりょうり ほうとううどん
				あぶら	ひよこまめ にぼし		24.2	「ミートドッグ」は給食室で手作りします。トマトベースの特性ミートソースを作り、コッペパンにはさんでチーズをのせます。オープンでこんがり焼いたら出来上がりです。	
				みかん		みかん	22.1		
16 火	火	シナモン揚げパン キャベツのクリーム煮 ひじきとれんこんのシャキシャキあえ オレンジ	○	ごはん	あぶら さとう	とりにく だいす	にんじん れんこん えだまめ	640	ミートドッグは給食室で手作りします。トマトベースの特性ミートソースを作り、コッペパンにはさんでチーズをのせます。オープンでこんがり焼いたら出来上がりです。
				じやがいも	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ	30.5		
				あぶら こめこ	とうにゅう	ブロッコリー	23.0		
				あぶら さとう ごま	ひじき	にんじん れんこん もやし	2.4		
				みかん		オレンジ	2.1		

日 曜 日	こんだて	牛 乳	主な材料とはたらき			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	こんだての紹介
			き	あか	みどり		
17 水	五目中華ごはん 棒餃子 白菜と肉団子のスープ バナナ	○	こめ もちごめ あぶら	ぶたにく	にんじん ねぎ たけのこ えだまめ	591	冬が旬の白菜は、寒さが厳しくなると甘みが増しておいしくなります。白菜は生でも食べることができますが、特に煮ると甘みが感じられておいしくなります。今日は肉団子と一緒に煮ておいしいスープに仕上げます。
			こむぎこ あぶら	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ ねぎ にら	21.3	
			あぶら はるさめ ごま	とりにく	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ	21.8	
					バナナ	2.4	
18 木	クリスマスピラフ 鶏の唐揚げ 野菜スープ ヨーグルト	○	こめ もちごめ あぶら	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン えだまめ	616	クリスマスが近いので『もうすぐクリスマス給食』です。ピラフには、クリスマスカラー(赤・緑)の野菜を入れます。鶏の唐揚げは人気のメニューです。
			あぶら でんぶん	とりにく	しょうが	25.1	
			じやがいも あぶら	ワインナー	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	23.5	
				ヨーグルト		2.3	
19 金	麦ごはん 大根のカレー ひじきと枝豆のマリネ ココアケーキ	○	こめ むぎ			651	給食室で手作りのココアケーキを作ります。米粉、ココア、チョコチップなどを混ぜて生地を作ります。一つずつカップに入れてオーブンで焼きます。お楽しみに。
			じやがいも あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ だいこん しめじ	22.0	
			あぶら さとう	ひじき	にんじん えだまめ	18.5	
			こめこ さとう チョコチップ	とうにゅう		2.1	
22 金	玄米わかめごはん 鶏のハニーマスター焼き ほうれん草のチャプチエ バナナ	○	こめ げんまい あぶら	わかめ		602	給食室の大きな釜で、玄米わかめごはんを炊きます。玄米のブチブチとした食感がわかるでしょうか。よくかんで食べてみましょう。
			はちみつ	とりにく		30.2	
			はるさめ	ぶたにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう	14.3	
			あぶら さとう		もやし コーン しいたけ	2.4	もりもり食べて、元気に冬休みをむかえましょう。

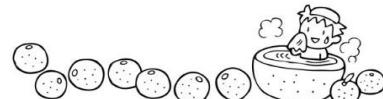
※都合により、献立を変更する場合があります。

## 給食に使用した主な食材の産地

10月27日～11月21日

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉県	さつまいも	千葉県	れんこん	千葉県
米	千葉県	にんじん	千葉県・北海道	かぶ	千葉県
パン(小麦)	北海道・千葉県	だいこん	千葉県	にんにく	青森県
豚肉	千葉県・青森県	たまねぎ	北海道	しめじ	長野県
鶏肉	宮崎県・岩手県	こまつな	千葉県	えのきたけ	新潟県
いわし	千葉県	キャベツ	千葉県・愛知県	エリンギ	長野県
さけ	北海道	はくさい	長野県	みかん	和歌山県・静岡県
じゃがいも	北海道	長ねぎ	千葉県・青森県	りんご	青森県

12月22日は「冬至」です



冬至とは、1年で一番寒がりとなる日のことです。この日はゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。昔の人は、色の濃い野菜が少なかった冬に、夏の太陽をあびて育った「かぼちゃ」を大切に保存していました。そして、冬至にそのかぼちゃを食べると病気にかかりないと考えていました。かぼちゃにはかぜなど病気に負けない力をつけてくれる「ビタミンA」などの栄養素が含まれています。また、冷蔵庫がなかった時代、保存のきくかぼちゃは貴重な野菜でした。

☆給食では、9日(火)にかぼちゃを使った「ほうとううどん」を作ります。

## まからだしょくじかた かぜに負けない体づくりのための食事のとり方



◎寒い冬でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。

◎抵抗力をつけるため、肉や魚などのたんぱく質、ビタミンAが多く含まれる

緑黄色野菜、かぜ予防に効果のあるビタミンCが豊富な果物をとりましょう。

◎体が温まり、野菜や肉・魚などが一緒にとれる鍋料理を、ぜひ取り入れましょう。

～保護者の皆様へ～

12月25日(木)は、給食費等の第6期振替日です。口座残高の確認をお願いします。引き落としができない場合、1月15日(木)に再振替を行います。

(学校給食費に関するお問い合わせ 市保健体育課 245-5909)