

令和5年12月



よていこんだてひょう



千葉市立磯辺小学校

※ ぎゅうにゅう(あかのたべもののなかま)はまいにちつきます。

※ 中学年の栄養量です。

日 曜	献立名	(黄) おもに エネルギーの もとになるもの	(赤) おもに 体をつくるもの	(緑) おもに 体の調子を整えるもの	調味料他	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	献立メモ
1 金	さつまいもごはん	こめ もちごめ さつまいも くるごま	こんぶ		塩	603 Kcal	さつまいもをご飯と一緒に炊き上げます。ほくほくのさつまいもでご飯もほんのり甘くなります。
	きびなごのからあげ		きびなご			24.1 g	
	なまあげのそぼろに みかん	さとう でんぷん	ぶたにく なまあげ	にんじん こまつな しょうが たまねぎ しいたけ はくさい	和風だし しょうゆ みりん 酒	18.4 g 1.4 g	
				みかん			
4 月	むぎごはん	こめ むぎ				594 Kcal	給食室の大きな釜でちゃんこ鍋を作ります。寒さに負けないよう、食べて体をしっかり温めましょう。
	みそちゃんこなべ	さとう	ぶたにく にくだんご あぶらあげ とうふ こんぶ	にんじん こまつな きゃべつ ごぼう ねぎ しめじ にんにく しょうが	かつおだし みりん みそ しょうゆ	32.3 g	
	さけのゆずおろしがけ オレンジ		さけ	ゆず だいこん オレンジ	しょうゆ みりん	17.0 g 1.3 g	
5 火	テーブルロール	テーブルロール				608 Kcal	冬が旬の白菜とかぶをクリーム煮にします。どちらの野菜も煮ると、とろっとした食感になります。料理による食感の違いを楽しみましょう。
	はくさいとかぶのクリームに スパイシージャーマンポテト	こむぎこ あぶら バター	とりにく ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ はくさい かぶ	コンソメ 塩 こしょう ワイン	22.2 g	
	バナナ	じゃがいも あぶら	ウインナー	にんじん パセリ たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう ワイン カレー粉	22.9 g	
				バナナ		1.5 g	
6 水	むぎごはん	こめ むぎ				598 Kcal	回鍋肉に使用する甜麵醬は、中華料理に欠かせない調味料です。小麦粉を麺で熟成させる甘味噌です。
	ホイコーロー	さとう でんぷん あぶら	ぶたにく なまあげ	にんじん ピーマン にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ きゃべつ	酒 しょうゆ みそ 甜麵醬 豆板醤	23.1 g	
	やきぎょうざ かき	こむぎこ	ぶたにく だいず	きゃべつ しょうが にんにく ねぎ にら	酒 しょうゆ 塩 こしょう	15.8 g 1.7 g	
				かき			
7 木	こくとうパン	こくとうパン				638 Kcal	ごまと野菜がたっぷり入ったうどんです。熱いうどんを食べて、体の中から温まりましょう。
	しろごまたんたうどん	うどん さとう ごまあぶら ごま	とりにく だいず ちくわ あぶらあげ	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ しいたけ	酒 和風だし しょうゆ みそ 豆板醤	25.6 g	
	いそかあえ りんご			ほうれんそう にんじん はくさい りんご	和風だし しょうゆ みりん 酒	19.9 g 2.0 g	
8 金	ごはん	こめ				653 Kcal	千葉のまちの礎を築いた千葉一族。その千葉氏ゆかりの地のメニューとして今回は、福島県の郷土料理を作ります。
	こうやどうふとだいず のみそがらめ	でんぷん さとう あぶら	とうふ だいず		みそ しょうゆ みりん	23.4 g	
	ひきなのおえもの ざくざくじる	さとう あぶら さといも こんにやく あぶら	とりにく こんぶ	にんじん こまつな きりぼしだいこん もやし にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	しょうゆ 酢 かつおだし しょうゆ みりん 塩 酒	20.6 g 1.9 g	
	みかん			みかん			
11 月	むぎごはん	こめ むぎ				674 Kcal	豚汁を食べると体が温まります。さつまいも、大根、ごぼうなどの旬の野菜をたっぷり入れていきます。
	さばのこうみやき	さとう	さば	ねぎ にんにく	酒 しょうゆ 豆板醤	27.6 g	
	とんじる	さつまいも こんにやく	ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな だいこん ごぼう しいたけ	かつおだし みそ みりん	25.1 g	
	ひじきとまめのマリネ みかん	さとう あぶら	ひよこまめ ひじき	にんじん きゃべつ コーン	しょうゆ 酢 こしょう	1.9 g	
12 火	コッペパン	コッペパン				601 Kcal	コールスローは、きゃべつやコーンの甘味を味わうことができる和え物です。
	ポークビーンズ	じゃがいも こむぎ さとう あぶら	だいず ぶたにく	にんじん トマト にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム	塩 ワイン デミグラスソース コンソメ ソース ケチャップ こしょう	25.8 g	
	コールスロー バナナ	さとう あぶら		にんじん きゃべつ コーン バナナ	酢 辛子 塩 こしょう	20.1 g 1.9 g	
13 水	むぎごはん	こめ むぎ				642 Kcal	フライの衣にコーンフレークを使用することで、サクサクとした食感になります。
	いわしのカリカリフライ	こむぎこ こめこ コーンフレーク ばんこ	いわし		酒 こしょう 中濃ソース	24.3 g	
	けんちんじる	こんにやく さといも	あぶらあげ とうふ	こまつな にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	かつおだし しょうゆ みりん	19.1 g	
	りんご	さとう		りんご		1.2 g	
14 水	むぎごはん	こめ むぎ				614 Kcal	旬の大根を和え物にします。給食ではゆでますが、家庭では生の大根を使用してもおいしいです。
	チキンカレー	じゃがいも こむぎこ あぶら	とりにく レンズまめ	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく	ワイン ケチャップ こしょう カレー粉	20.5 g	
	だいこんとわかめのあえもの オレンジ	さとう ごま ごまあぶら	わかめ	にんじん だいこん コーン	しょうゆ 酢	16.9 g 1.4 g	
				オレンジ			
15 木	むぎごはん	こめ むぎ				611 Kcal	旬の白菜を使用した肉豆腐。白菜が甘くなってくると冬はおいしいさも格別です。
	にくどうふ	しらたけ さとう あぶら	ぶたにく とうふ	にんじん しいたけ はくさい ねぎ	和風だし しょうゆ みりん 酒	25.8 g	
	コーンポテト	じゃがいも マーガリン		コーン	塩 こしょう	14.8 g	
	ヨーグルト	さとう	ヨーグルト			1.3 g	

日 曜	献立名	(黄) おもに エネルギーの もとになるもの	(赤) おもに 体をつくるもの	(緑) おもに 体の調子を整えるもの	調味料他	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	献立メモ
18 月	むぎごはん	こめ むぎ				608 Kcal	旬の大根を使って マーボー大根をつくり ます。大根は、い ろいろな料理に合う 野菜です。
	マーボーだいこん	でんぷん ごまあぶら	ぶたにく だいず とうふ	にら しょうが にんにく たまねぎ ねぎ しいたけ だいこん	酒 みそ しょうゆ オイスターソース みりん 豆板醤	24.1 g	
	はるさめのちゅうかあえ	はるさめ さとう ごまあぶら ごま		にんじん コーン きゅうり もやし	酢 しょうゆ 辛子	15.0 g	
	バナナ			バナナ		1.7 g	
19 火	こくとうパン	こくとうパン				637 Kcal	「ほうとう」は山梨 県の郷土料理です。 今年の冬至は22日 です。少し早い ですが、かぼちゃを入 れたほうとうにしま す。
	ほうとううどん	うどん	ぶたにく あぶらあげ	にんじん かぼちゃ こまつな だいこん はくさい しめじ しいたけ ねぎ ごぼう	かつおだし 酒 みそ しょうゆ	25.9 g	
	まめごぼうチップス	でんぷん あぶら	だいず	ごぼう	塩	19.7 g	
	オレンジ			オレンジ		1.8 g	
20 水	むぎごはん	こめ むぎ				640 Kcal	姿勢を正して食 べていますか？よい 姿勢で食べると、消 化にもよいです。背 筋を伸ばして、足は 床につけましょう。
	あじのあまからに	さとう	あじ	ねぎ	酒 しょうゆ みりん 豆板醤	29.9 g	
	じゃがピーぶたバラ	じゃがいも あぶら	ぶたにく	にんじん ピーマン パプリカ たまねぎ しょうが	酒 しょうゆ みりん こしょう 塩	20.1 g	
	かきたまじる	でんぷん	とりにく とうふ たまご	にんじん ちんげんさい たまねぎ えのき ねぎ	酒 しょうゆ みりん こしょう 塩	1.8 g	
ブチぶどうゼリー	さとう		ぶどう				
21 木	カラフルツナピラフ	こめ もちごめ げんまい あぶら	ツナ	にんじん たまねぎ コーン しめじ グリンピース	ワイン 塩 こしょう	603 Kcal	今年最後の給食 です。クリスマスに ちなんだ献立です。残 さず食べて元気に冬 休みをむかえましょ う！！
	フライドチキン	でんぷん こめこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	ワイン 塩 こしょう コリアンダー ナツメグ しょうゆ	23.0 g	
	かぶのスープ	じゃがいも あぶら	ベーコン	にんじん かぶ にんにく たまねぎ	ワイン コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	23.0 g	
	クリスマスゼリー	さとう みずあめ	とうにゅうかこうひん	いちご		1.7 g	

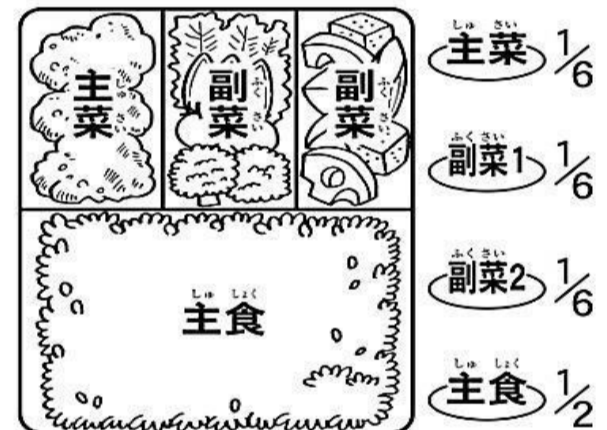
※ 都合により、献立が変更する場合があります。

12月22日(金)は、「おべんとうの日」です。

お手伝いをするよい機会です。お家の人と協力して、お弁当作りを楽しみましょう！
当日は牛乳も出ませんので、お水やお茶などの飲み物の用意もお願いします。



栄養バランスが一目でわかる！ お弁当の詰め方



弁当箱の半分を主食、残りの2/3を副菜、残りの1/3を主菜にすると、栄養バランスがととのいます。

★おべんとう箱の大きさ

小学校の給食一食分は、
低学年(1・2年)が560kcal、
中学年(3・4年)が660kcal、
高学年(5・6年)が770kcal
です。

その目安となる弁当箱の
大きさは、
1～3年生で500～600ml、
4～6年生で600～800ml
くらいが一般的です

★おべんとう箱に詰める目安量は？

主食(ごはん等):炭水化物(さいろの食べ物の仲間)
・・・熱や力になるもの

主菜(肉や魚、卵、大豆等のおかず)
:たんぱく質源(あかの食べ物の仲間)
・・・血や肉になるもの

*量の目安は子供の手のひらをグーにした大きさ
(厚さは2cmくらい)

副菜(野菜・きのこ・海藻等)
:ビタミン、ミネラル源(みどりの食べ物の仲間)
・・・体の調子を整えるもの

*量の目安は子供の片手の上に山になるくらい

《給食で使用した主な材料の産地》

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米	千葉市	鶏肉	岩手県	たまねぎ	北海道	じゃがいも	北海道
パン(小麦)	北海道 千葉県 茨城県 群馬県	豚肉	北海道 青森県	れんこん	千葉県	さつまいも	千葉市 千葉県
				もやし	福島県	みかん	熊本県 和歌山県
牛乳	千葉県	きゃべつ	千葉市 愛知県	こまつな	千葉市 千葉県	りんご	青森県 長野県
いわし	千葉県	にんじん	千葉市 千葉県 北海道	だいこん	千葉県	柿	熊本県 新潟県 愛媛県
さば	千葉県	にら	千葉県	ねぎ	千葉県 青森県	ラフランス	山形県