



# 令和5年12月 予定こんだて表



こんげつ きゅうしょくもくひょう 『かぜを予防する食べ物について知ろう!』

令和5年度 佐倉市立千代田小学校

ひょうび	ようび	こんだてめい			おもなざいりょう			栄養価(3・4年生)						
		しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜・デザート	あか ち・にく・ほね をつくるはたらき	みどり からだのちようしを ととのえるはたらき	きいろ ねつ・ちから になるはたらき	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	
								kcal	g	g	mg	mg	g	
1	金	ごはん	あげギョウザ	ちゅうかスープ きなこもち	ぶたにく とうふ きなこ ぎゅうにゅう	はくさい にんじん もやし ながねぎ ほうれんそう	こめ キョウザのかわ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら しらたま	677	22.6	18.8	381	2.0	1.8	
4	月	とりにごぼう ごはん	おからバーグ おろしソース	はくさいとはるさめのスープ	とりにく おから ぶたにく とうふ たまご きゅうにゅう	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん はくさい こまつな きくらげ	こめ むぎ さとう ごま でんぶん はるさめ	637	34.3	19.5	338	2.4	2.4	
5	火	ごはん	あかうおの ゆずみそやき	だいこんのサラダ じゃがいものみそしる	アカウオ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	はくさい だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ ほうれんそう	こめ あぶら さとう じゃがいも	612	27.2	19.1	313	2.1	2.0	
6	水	ごはん	あぶらたるとりにく	まめのスープ みかんのジュレー	とりにく だいず かんてん ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリ キャベツ みかん	こめ さとう	630	25.3	19.0	291	2.4	1.5	
7	木	てまぎずし (すめし・あつやきたまご・かにかま・のり)		なつとうあえ おいゆいすまじる プリンアラモード	たまご かにかま のり なつとう しらすぼし とりにく かつおぶし なたと ぎゅうにゅう	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ さくらんぼ	こめ ごま プリンのもと ホイップクリーム	647	28.4	18.1	391	2.9	2.6	
8	金	12月8日は「有機の日」 ゆうきまい ごはん	こうやどうふの あげに	もやしとキャベツのあえもの オレンジ	こうやどうふ とりにく ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん さやいんげん しょうが キャベツ もやし オレンジ	こめ でんぶん あぶら こんにやく さいとも さとう ごま	611	21.3	20.8	331	1.6	1.4	
11	月	ゆうきまい ごはん	しろみぎかなの につけ	朝ベジおすすめレシピ! ほうれん草のわふうサラダ みそけんちんじる	メルルーサ きざみのり とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう	こめ でんぶん ごま あぶらこんにやく さいとも	602	30.1	16.1	356	2.3	2.9	
12	火	給食委員会主催 * 給食総選挙 * ~全校児童と先生が選ぶ給食アンケートキャンペーン~												
12	火	からあげごはん		はくさいのおかかあえ フルーツポンチ	とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	はくさい キャベツ にんじん みかん パイナップル もも	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ナタデココ サイダー	607	19.4	17.6	293	1.2	1.7	
13	水	メロンパン トースト	しろはなまめの シチュー	やきにくサラダ かたぬきチーズ	しろいんげんまめ とりにく ぶたにく わかめ チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ にんにく だいこん きゅうり	しょうばん バター グラニューとう こむぎこ じゃがいも こめ あぶら	668	26.0	27.4	391	2.4	2.6	
14	木	チキンカレーライス		いそあえ りんご	とりにく きざみのり ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな えのきだけ もやし りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ	631	21.4	19.7	292	1.9	2.0	
15	金	ごはん	みそじゃが	ジャコサラダ おふラスク	ぶたにく みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな とうもろこし	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう おふ ごまあぶら マーガリン グラニューとう	674	24.8	21.2	382	2.6	1.5	
18	月	ごはん てづくりふりかけ	とりにく もの	こまつなごまあえ	かつおぶし きざみのり だいず とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ こまつな キャベツ	こめ ごま さとう あぶら こんにやく ごまあぶら	618	27.2	18.4	370	2.7	1.7	
19	火	ごはん	ちゅうかどん	パンサンスー ヨーグルト	ぶたにく イカ アサリ かまぼこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ しいたけ たけのこ しょうが にんにく きゅうり もやし	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ ごま	613	26.5	13.8	454	4.7	2.8	
20	水	ごはん	のしどり	かぼちゃのそぼろあん だいこんのみそしる	とりにく たまご あおのり あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ かぼちゃ たまねぎ グリンピース だいこん にんじん	こめ でんぶん ごま あぶらこんにやく さいとも	654	28.1	21.3	299	2.2	2.3	
21	木	ちよっぴり早いクリスマスメニュー ガーリックライス	レバーとポテトの カレーあげ	キャベツのコンソメスープ サンタさんのパンナコッタ	ぶたレバー とりにく かんてん ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ とうもろこし マッシュルーム さやいんげん キャベツ にんじん いちごソース	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ でんぶん さとう なまクリーム チョコチップ	715	23.2	24.6	331	5.2	2.0	
								今月の平均値	640	25.7	19.7	348	2.6	2.1
								基準値(3,4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2.0

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



## 有機米を食べよう!

### 12月8日は「有機の日」

12月8日に佐倉市の小中学校全校で、佐倉市産の有機米を味わいます。佐倉市では有機農業を推進していて、有機農業を行う生産者を増やすことを目指しています。有機農業とは、化学的に作られた肥料や農薬を使わない、環境に優しい農業です。雑草が生えにくい土づくりをしたり、防虫ネットを使うなど、手間がかかりますが、今回給食のためにたくさんのお米を作ってくださいました。

千代田小学校では11日にも有機米を使います。よく味わっていただきましょう。



給食レシピで朝ベジ♪

### ほうれん草の和風サラダ

ビタミンやミネラル、食物繊維たっぷりです! ごはんにもあいますよ!

<材料4人分>

- ほうれん草 (3cmに切る) 1束
- えのきたけ 1/2袋
- (石づきをとり半分切る)
- 焼きのり (細切り) 2枚
- サラダ油 大さじ2
- 酢 大さじ2
- 醤油 大さじ2弱
- 砂糖 大さじ1強
- 塩 少々
- こしょう 少々

★ドレッシングは、砂糖が溶けてから油を加えるときれいに混ぜられます。

<作り方>

- ①お湯を沸かしてえのきたけ、ほうれん草の順に加え、しんなりするまでさっと茹でる。
  - ②①を水で冷まし、水気をよくしぼる。
  - ③Aをよく混ぜてドレッシングを作る。
  - ④②と③、焼きのりを和える。
- ★耐熱ボウルや皿に、ほうれん草とえのきをを入れてふんわりとラップをして、レンジで加熱してもよい (600W3分目安)
- ★ほうれん草の代わりに小松菜でもシャキシャキしておいしくできます。
- ★ちやしやにんじんきゅうりを加えるのもおすすめです。

