



# 12がつ きゅうしょくこんだてひょう

令和2年度

我孫子第一小学校

ひ に ち	よう び	こんだてめい				おもにエネルギー のもとになる食品		おもにからだ をつくる もとになる食品		おもにからだの調子 を整えるもとに食品		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
		牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)		
我孫子産野菜の日															
1	火	○	とりごぼう ごはん	ぶた肉とさといもの煮物 きゃべつとこまつなのあえもの	みかん	こめ さといも さとう こんにゃく	あぶら	とりにく ぶたにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう だいこん きゃべつ もやし コーン みかん	656	27.4	18.1	
2	水	○	スパゲティ ミートソース	ツナとコーンのサラダ	スイート ポテト	スパゲティ さつまいも さとう はちみつ	あぶら マーガリン	ぶたにく だいたい ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ マッシュルーム コーン きゃべつ きゅうり にんにく	657	22.6	22.7	
3	木	○	ごはん	サバのカレー じょうゆやきのり ずあえ きせつやさいのみそしる	バナナ	こめ むぎ	あぶら	サバ あぶらあげ ツナ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	だいこん ごぼう しいたけ バナナ	612	26.4	22.1	
4	金	○	ごはん	とりにくのりんごソースがけ マヨネーズあえ コンソメスープ	ヨーグルト	こめ むぎ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	とりにく	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ りんご えだまめ しいたけ コーン	626	26.3	21.4	
7	月	○	ポークカレーライス	ふくじんづけ かぶとベーコンのサラダ	オレンジ	こめ むぎ じゃがいも こむぎ さとう	あぶら バター	ぶたにく ベーコン とりレバー	ぎゅうにゅう クリーム チーズ	にんじん	たまねぎ かぶ きゃべつ コーン きゅうり しょうが にんにく オレンジ	688	24.2	19.2	
8	火	○	ごはん	きゃべつとたまごのいためもの とうふのちゅうかスープ	ミックス ナッツ	こめ むぎ でんぶ	あぶら ごま ピーナッツ カシューナッツ アーモンド	ぶたにく とりにく たまご とうふ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん デンゲンサイ	はくさい たけのこ きくらげ たまねぎ ほししいたけ しょうが	681	28.9	27.3	
9	水	○	きなこ あげパン	タラとひよこ豆のチャウダー わかめサラダ	かじゅう グミ	パン じゃがいも さとう	あぶら ごま ツナ ごま	たら ひよこまめ ツナ きなこ	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	にんじん	たまねぎ きゃべつ きゅうり エリンギ コーン	659	28.9	20.6	
10	木	○	サケと わかめの まぜごはん	じゃがいものみそバター煮 あぶら 揚げともやしのあえもの	みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら バター	サケ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやえんどう こまつな	たまねぎ きゃべつ もやし みかん	643	25.1	16.6	
11	金	○	ごはん	チリコンカン やさいスープ こざかなアーモンド	ドライ ブルー	こめ むぎ じゃがいも	あぶら アーモンド	だいたい ぶたにく とりレバー	ぎゅうにゅう チーズ こざかな	にんじん こまつな	たまねぎ きゃべつ コーン グリーンピース しょうが にんにく ブルー	694	28.6	22.3	
14	月	○	マーボーどうふどん	きのこともやしのちゅうかあえ	りんご	こめ むぎ さとう でんぶ	あぶら ごま ごま	とうふ ぶたにく ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ねぎ ほししいたけ えのき しめじ もやし きゅうり しょうが にんにく りんご	647	27.6	22.3	
我孫子産野菜の日															
15	火	○	ごはん	ぶたにくときゃべつのオイスターいため けんちんじる こざかなアーモンド	みかん ゼリー	こめ むぎ さといも でんぶ こんにゃく	あぶら アーモンド	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん こまつな	たまねぎ きゃべつ だいこん ごぼう エリンギ たけのこ ごぼう にんにく しょうが ほししいたけ	638	25.3	18.5	
16	水	○	カレーうどん	ちくわのいそべあげ じゃがいもとこまつなのサラダ	バナナ	うどん じゃがいも さとう でんぶ こめ	あぶら	とりにく ちくわ ハム	ぎゅうにゅう あおのり	ほうれんそう こまつな	ねぎ ほししいたけ たまねぎ きゃべつ バナナ	630	23.5	19.8	
17	木	○	とりそぼろ ごはん	なま 生あげとじゃがいものみそ煮 やさいののりあえ	ヨーグルト レーズン	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	なまあげ たまご とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん ごぼう たけのこ きゃべつ もやし ほししいたけ コーン	699	29.0	22.9	
18	金	○	ごはん	ししゃものごまやき ごもくまめ はくさいとたまごのしるもの	みかん	こめ むぎ さつまいも こむぎ でんぶ こんにゃく	あぶら ごま	だいたい とりにく ちくわ たまご	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな	れんこん はくさい だいこん ねぎ みかん	681	29.0	22.9	
冬至こんだて															
21	月	○	ごはん	マスのゆうあんやき ひじきのサラダ ぶたにくとかぼちゃのみそしる	りんご	こめ むぎ さといも さとう	あぶら ごま	マス ぶたにく ハム みそ	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ にんじん	だいこん ねぎ きゃべつ ゆず りんご	625	28.5	16.7	
22	火	○	ちゅうか まぜごはん	サバのちゅうか 風みそ焼き ワンタンスープ	オレンジ	こめ むぎ ワンタンのかわ	あぶら ごま あぶら	サバ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たけのこ きくらげ ほししいたけ ねぎ たまねぎ はくさい もやし オレンジ	693	28.2	27.3	
給食最終日															
23	水	○	セルフチーズバーガー (コッペパン・ハンバーグ・いためきゃべつ・チーズ)	アルファベットスープ	クリスマス デザート	パン じゃがいも マカロニ パン さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ だいたい	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	きゃべつ れんこん たまねぎ きゃべつ	714	29.3	27.1	
												月平均栄養価	661	27.0	21.6
※ 献立は、学校行事や物価の状況により変更することがあります。ご了承ください。												基準栄養価 (中学年基準)	360	3.0	2.4
※ 我孫子市教育委員会では、学校給食の安全安心な運営を図るため、食材の放射性物質検査を実施しています。詳しくは我孫子市ホームページをご覧ください。												650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	
												350	3.0	2.0以下	

☆12月21日は冬至です。



「ゆず湯」に入る風習もあります。

冬至とは、1年で昼間がもっとも短くなる日で、二十四節気のひとつでもあります。そして、今年(ことし)は12月21日が冬至です。冬至にはかぼちゃを食べる風習があります。むかしは、黄色は魔よけの色とされてきました。そこで、栄養価も高く、黄色いかぼちゃを1年のくぎりである冬至に食べることで、病気にならず、元気でいられることを願ったのだそうです。給食でも21日にかぼちゃが出ます。

