



3年生
社会科見学

千葉県
郷土料理

21日
冬至

クリスマス
スイブ

日付	こんだて	からだをつくるあかのなかま	ねつやちからとなるきいろのなかま	からだのちょうしをととのえるみどりのなかま	主な調味料	エネルギー	たんぱく質	脂質
		にく・まめ・さかな・たまご・かいそう	こめ・パン・めん・あぶら・さとう	やさい・きのこ・くだもの		kcal	g	%
16 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				555	25.4	27.4
	ごはん・にらザーサイ		こめ・ごまあぶら・ごま	にら・ザーサイ	しょうゆ・さけ みりん			
	ホッケのフライ	ホッケ・たまご	こむぎこ・パンこ・あぶら・さとう		さけ・ソース ケチャップ			
	きやべつおかかあえ	かつおぶし	ごまあぶら	きやべつ・こまつな・にんじん	しょうゆ・みりん からし			
	みそけんちんじる	ぶたにく・とうふ・みそ	ごまあぶら・こんにやく	だいこん・にんじん・ごぼう・はくさい・えのき				
17 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				600	24.9	30.6
	むぎごはん		こめ・おおむぎ					
	スタミナマーボー豆腐	ぶたにく・ぶたレバー・とうふ・こおりとうふ・みそ	あぶら・かたくりこ	たまねぎ・にんじん・しいたけ・ザーサイ・にら	しょうゆ・さけ トウバンジャン			
	ごまドレサラダ		ごまあぶら・さとう・ごま	ブロッコリー・きやべつ・にんじん・きゅうり・しょうが	しょうゆ・す			
	いちごミルクゼリー	ぎゅうにゅう・クリーム・アガー	さとう	いちごピュレ				
18 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				554	25.2	30.7
	わかめじゃこごはん	わかめ・しらすぼし	こめ					
	きりぼしいりたまごやき	ぶたにく・とうふ・たまご	あぶら・さとう	きりぼしだいこん・にんじん・えのき・ほうれんそう	しょうゆ・さけ しお			
	あさづけ		ごまあぶら・ごま	こまつな・はくさい	しょうゆ こぶちや			
	とうにゅうみそしる	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ・とうにゅう		だいこん・にんじん・ごぼう・えのき・こまつな				
19 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				562	29.3	25.6
	てっぽうまき	かつおぶし・のり	こめ		さけ・しょうゆ			
	アジのさんがやき	アジ・ぶたにく・たまご・みそ	さとう・パンこ・ごま	ねぎ・にんじん・しょうが				
	ピリからやさい	かつおぶし	ごまあぶら	こまつな・にんじん・きゅうり・きやべつ・しょうが	しょうゆ・みりん とうがらし			
	さわにわん	ぶたにく・あぶらあげ	かたくりこ	だいこん・にんじん・えのき・こまつな	しょうゆ・しお さけ			
	みはや(かんきつ)			みはや				
20 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				576	25.5	25.9
	あんかけやきそば	ぶたにく・えび・いか	むしちゅうかめん・あぶら・かたくりこ	たまねぎ・にんじん・たけのこ・もやし・きくらげ・チンゲンサイ	しょうゆ・さけ しお・オイスターソース			
	とうじもち	とうにゅう・きなこ	じょうしんこ・しらたまこ・さとう	かぼちや				
	はくさいのゆずあえ			はくさい・きゅうり・ゆず	こぶちや しょうゆ・しお			
	はれひめ(かんきつ)			はれひめ				
23 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				642	23.6	30.7
	ひよこまめのカレーライス	ぶたにく・ひよこまめ・チーズ	こめ・あぶら・バター・こむぎこ・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・トマト	しお・カレー ソース・スパイス			
	シシャモいそべやき	シシャモ・たまご・あおのり	こめこ・こむぎこ・ごまあぶら		しお			
	わかめコーンサラダ	わかめ	オリーブオイル・さとう	きやべつ・こまつな・きゅうり・コーン	しょうゆ・す			
	はなみかん			みかん				
24 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				694	26.8	39.1
	メロンパン	たまご・ぎゅうにゅう	ミルクパン・こむぎこ・さとう・バター		メロン・キュール			
	フライドチキン	とりにく	かたくりこ・こめこ・あぶら		スパイス しお・しょうゆ			
	ほしのマカロニスープ	ベーコン	あぶら・こめこマカロニ・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・セロリ・エリンギ・きやべつ・トマト・ブロッコリー	しお・ワイン ソース			
	ダブルりんご			りんご2しゆ				

※学校行事・食材購入などの都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

今月の平均摂取量（栄養価は中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍です。）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
今月平均摂取量	592kcal	25.7g	30.7%	349mg	97mg	2.5mg	3.0mg	298 μg	0.39mg	0.54mg	34mg	2.3g	5.5g

1月の給食は、1月8日(水)から始まります。

今月の給食目標

楽しい給食の雰囲気作りを工夫し