

12月学校給食献立予定表

令和5年

新宿区立愛日小学校

実施日	日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	牛乳 梅ごはん 肉豆腐 かみかみサラダ くだもの(早香)	牛乳 豚肉 豆腐 刻み昆布 ちりめんじゃこ	米 麦 油 こんにやく 三温糖	梅干し にんじん たまねぎ さやいんげん れんこん キャベツ 切干し大根 早香	600	25.0
4	月	【本から飛び出したメニュー⑬】 ジョア セルフサンドイッチ (ひれかつ・ウィンナー・スライスチーズ・ポテトサラダ) キャベツのスープ(サンドイッチには含まれないやつよっいで)	ジョア 豚肉 ウィンナー チーズ 鶏肉	食パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも マヨネーズ(エッグケア)	にんじん きゅうり ホールコーン たまねぎ キャベツ	671	32.7
5	火	牛乳 昆布ごはん 生揚げとじゃがいもの煮物 みそドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 刻み昆布 油揚げ 豚肉 生揚げ みそ	米 麦 油 三温糖 こんにやく じゃがいも ごま油	にんじん さやえんどう しょうが 干し椎茸 たまねぎ さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	627	24.0
6	水	牛乳 マーボー丼 えのきとわかめのスープ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ベーコン わかめ 粉寒天	米 麦 油 三温糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ 干し椎茸 にら たまねぎ えのきたけ オレンジジュース	638	25.2
7	木	牛乳 鶏とごぼうのピラフ ジャーマンポテト ミネストローネ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 ひよこまめ	米 麦 油 じゃがいも シュルマカロニ	にんじん しょうが ごぼう グリンピース たまねぎ セロリ キャベツ ホールトマト(缶)	631	22.4
8	金	【しんじゅく野菜の日】 牛乳 冬野菜たっぷりカレーライス キャベツのサラダ くだもの(りんご)	牛乳 豚肉	米 麦 油 じゃがいも 米粉 三温糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん れんこん ホールトマト(缶) カリフラワー ブロッコリー キャベツ もやし こまつな りんご	659	20.2
11	月	牛乳 五穀ごはん 魚の磯部揚げ 野菜からしじょうゆ いかと大根の煮物	牛乳 小豆(乾) 大豆(乾) まほっけ あおのり 焼き竹輪 いか	米 もち米 麦 きび 黒ごま でんぷん 米粉 油 こんにやく 三温糖	にんじん キャベツ ほうれんそう えのきたけ 干し椎茸 たけのこ だいこん さやいんげん	638	31.0
12	火	牛乳 家常豆腐丼 バンサンスー にらたまスープ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ ベーコン 卵	米 麦 油 三温糖 でんぷん ごま油 春雨	にんにく にんじん たけのこ 干し椎茸 キャベツ ピーマン きゅうり もやし しょうが たまねぎ にら	669	27.3
13	水	【本から飛び出したメニュー⑭】 牛乳 けんちんうどん 野菜の天ぷら 野菜しょうがじょうゆ(おぼけのてんぷら)	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん 油 こんにやく 三温糖 でんぷん さつまいも 小麦粉	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ かぼちゃ しょうが こまつな キャベツ もやし	636	20.9
14	木	牛乳 キムチチャーハン チョレギサラダ トックスープ くだもの(みかん)	牛乳 豚肉 卵 わかめ 鶏肉	米 麦 油 白ごま ごま油 三温糖 トック	しょうが にんにく にんじん 白菜キムチ ピーマン キャベツ きゅうり もやし たまねぎ はくさい だいこん こまつな みかん	608	21.6
15	金	牛乳 ココアパン シェパーズパイ りんご酢のサラダ コーンスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 豆乳	ココアパン 油 じゃがいも バター 三温糖 コンスターチ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな ホールコーン クリームコーン パセリ	616	22.3
18	月	牛乳 あしたばパン 鶏肉のから揚げ フライドポテト レンズ豆のスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 レンズ豆	あしたばパン 油 小麦粉 じゃがいも 三温糖	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト(缶)パセリ	691	30.4
19	火	牛乳 みそラーメン ジャンボぎょうざ きゅうりのサラダ	牛乳 豚肉 みそ	ラーメン ごま油 油 白ごま ぎょうざの皮 小麦粉 三温糖	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ にら 長ねぎ ホールコーン きゅうり	669	21.9
20	水	牛乳 ハニートースト ホワイトシチュー コーンサラダ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 スキムミルク 生クリーム	食パン バター はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉 三温糖	たまねぎ にんじん ほうれんそう こまつな キャベツ もやし ホールコーン	635	25.5
21	木	牛乳 豚肉のうま煮丼 根菜のみそ汁 りんごゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 粉寒天	米 麦 油 つきこんにやく 三温糖 焼きふ こんにやく じゃがいも 三温糖	にんじん たまねぎ 長ねぎ ごぼう だいこん こまつな りんごジュース	605	22.4
22	金	【冬至】 牛乳 東京かぼちゃのほうとう ゆずサラダ 信玄きなこもち	牛乳 鶏肉 みそ わかめ 豆腐 きな粉	ほうとうめん こんにやく 油 さといも 三温糖 白玉粉 黒砂糖	にんじん だいこん はくさい かぼちゃ 長ねぎ ゆず キャベツ もやし こまつな	616	25.0

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
12月分 一日あたりの平均	638	24.9
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

いよいよ冬休み!

ふゆ やす

1 早寝・早起き・朝ごはん

2 野菜をしっかり食べる

冬休みの食生活 4か条

3 食べ過ぎに気をつける

4 適度に体を動かす

体重もチェック!

冬が匂!

冬の健康を守ろう! ビタミンACED

ビタミンA: ほうれん草, 人参, 緑豆

ビタミンC: 柑橘類, イチゴ, 赤ピーマン

ビタミンE: 大豆, 植物油

ビタミンD: さけ, 魚肝油, 魚

★体調を崩さないように、食事から栄養をしっかり摂って、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。★