



# 12月の小学校給食献立予定表



平成26年 新宿区立西新宿小学校

きゅうよくひょう かんしゃ た  
給食 目標 『感謝して食べよう』

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	塩分 g			
1 月	コーンピラフのクリームソースかけ 花野菜サラダ 洋なし 牛乳	牛乳 ベーコン とり肉 えび チーズ	米 バター 油 小麦粉 さとう	コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース カリフラワー ブロッコリー キャベツ りんご 洋なし	643	23.9	2.0			
2 火	高野豆腐ごはん ねぎ入り卵焼き ご汁 牛乳	牛乳 とり肉 高野豆腐 卵 みそ 大豆 豆腐	米 油 さとう さといも	にんじん 長ねぎ はくさい だいこん こまつな	637	28.5	2.6			
3 水	胚芽パン ポークビーンズ ゆで野菜とツナのサラダ オレンジゼリー 牛乳	牛乳 ぶた肉 大豆 ツナ かんてん	胚芽パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト キャベツ こまつな きゅうり レモン オレンジジュース	635	26.9	3.0			
4 木	麦ごはん 焼き魚(さけ) 五目きんぴら すまし汁 牛乳	牛乳 さけ さつまあげ 豆腐	米 麦 油 さとう ごま こんにやく	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな	593	29.0	2.8			
5 金	長崎ちゃんぽん わかめサラダ さつまいものゴマ揚げだんご 牛乳 【長崎県料理】	牛乳 ぶた肉 えび いか わかめ 生クリーム	チャンポンめん 油 ごま さとう さつまいも 小麦粉	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん しいたけ もやし キャベツ チンゲンサイ こまつな	682	29.1	3.1			
8 月	メキシカンピラフ タコス マカロニスープ 牛乳 【メキシコ料理】	牛乳 とり肉 えび ぶた肉 みそ ベーコン チーズ	米 麦 バター 油 ぎょうざの皮 しらたき さとう 小麦粉 マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム 長ねぎ グリーンピース とうもろこし にんにく しょうが キャベツ セロリー	604	21.8	3.0			
9 火	茶飯 おでん 野菜のごま和え みかん 牛乳	牛乳 昆布 つみれ 揚げボール ちくわ	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも ちくわぶ ごま	だいこん こまつな もやし にんじん みかん	580	22.0	3.3			
10 水	ジャージャーめん はるさめサラダ 洋なし 牛乳	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 みそ	油 中華めん さとう はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ 長ねぎ きゅうり もやし 洋なし	647	23.7	3.1			
11 木	麦ごはん さわらのゆうあん焼き 野菜のアーモンド和え 吉野汁 牛乳	牛乳 さわら 大豆 とり肉	米 麦 油 さとう こんにやく アーモンド	ゆず にんじん もやし こまつな にんじん だいこん しいたけ 長ねぎ	590	24.1	2.1			
12 金	コーヒーパン マカロニグラタン ミネストローネ フルーツゼリー 牛乳 【3年生リクエスト給食】	牛乳 ベーコン とり肉 チーズ ぶた肉 白いんげん かんてん	コーヒーパン 油 パン粉 バター 小麦粉 さとう マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース セロリー トマト パイン みかん	654	23.0	3.0			
15 月	スパゲティミートソース りんご フライドビーンズサラダ 牛乳	牛乳 ベーコン ぶた肉 チーズ レンズ豆 大豆	スパゲティ バター 油 さとう 片栗粉	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ もやし こまつな りんご	666	27.7	2.3			
16 火	ご飯 手作りしゅうまい 中華風コーンスープ 野菜の風味漬け 牛乳	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 昆布	米 さとう 油 しゅうまいの皮	たまねぎ 長ねぎ しいたけ しょうが にんじん グリーンピース にんじん キャベツ コーン きゅうり だいこん	620	24.1	3.3			
17 水	丸パン ボボディー 粉ふきいも キャベツの野菜スープ コーヒー牛乳 【アフリカ料理】	コーヒー牛乳 牛乳 ぶた肉 卵 ベーコン 白いんげん	丸パン バター パン粉 黒砂糖 アーモンド じゃがいも 油	たまねぎ にんにく しょうが あんず セロリー にんじん キャベツ こまつな	591	29.4	2.6			
18 木	冬野菜のカレーライス じゃこサラダ いちご 牛乳	牛乳 ぶた肉 チーズ わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 油 小麦粉 ごま さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん だいこん カリフラワー れんこん こまつな キャベツ いちご	667	24.6	2.1			
19 金	麦ごはん さばのみそ煮 かぶの三色漬け みぞれ汁 牛乳	牛乳 さば みそ かつお 生揚げ	米 麦 さとう 片栗粉 さといも ごま油	しょうが かぶ かぶ にんじん レモン たまねぎ だいこん ねぎ	580	23.5	2.5			
22 月	ほうとう 白菜のゆずしょうゆ キャラメルポテト 牛乳 【冬至】	牛乳 とり肉 みそ	うどん 油 さといも バター さとう さつまいも 片栗粉 アーモンド	にんじん だいこん たまねぎ しめじ かぼちゃ 長ねぎ ほうれんそう ゆず はくさい	645	19.3	3.1			
◎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。					12月分 1日あたりの平均			627	25.0	2.7
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準			640	24.0	2.5

## お魚食べていますか？

日本は周りを海に囲まれているため、四季折々さまざまな魚を味わうことができます。料理方法もバラエティに富んでいて、すしや刺身をはじめ、塩焼き、照り焼き、煮つけ、から揚げ、フライやてんぷらなど、いろいろと楽しめます。

魚は「さばくのが大変」「骨があって苦手」と敬遠する人もいますが、体をつくるのに欠かせない

たんぱく質をはじめ、成長期に必要な栄養が豊富に含まれており、積極的に取り入れたい食べ物です。

おもな栄養

<p>体をつくるもとになる</p> <p><b>たんぱく質</b></p> <p>強</p>	<p>骨や歯を丈夫にする</p> <p><b>カルシウム</b></p> <p>※骨ごと食べる魚に多く含まれます。</p>	<p>貧血を予防する</p> <p><b>鉄</b></p> <p>※血合いの部分に多く含まれます。</p>	<p>生活習慣病を防ぐ</p> <p><b>DHA EPA</b></p> <p>※青魚の身のあぶらに多く含まれます。</p>
--	---	--	---

