



12月学校給食献立予定表



平成28年 新宿区西新宿小学校小学校

給食目標「寒さに負けない食事をしよう」

実施日	献立名	牛乳	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 木	じゃこ菜チャーハン 【長野県料理】 山賊焼き きのこ汁 りんごゼリー	○	牛乳 ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ 卵 鶏肉 豆腐 みそ 寒天	米 麦 油 ごま油 白ごま さとう でんぷん	のぎわな漬 にんじん にんにく しょうが しめじ えのきたけ なめこ こまつな りんごジュース	658	24.6
2 金	トースト クリームシチュー もやしサラダ	○	牛乳 鶏肉 白いんげん豆	食パン バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ もやし	619	21.4
5 月	麦入りごはん ぎせい豆腐 カレーきんぴら 冬野菜の味噌汁	○	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 さつま揚げ 油揚げ みそ	米 麦 油 さとう じゃがいも	にんじん 干しいたけ ごぼう グリーンピース はくさい だいこん こまつな	642	27.1
6 火	【3-1リクエスト給食】 醤油ラーメン ジャンボ餃子 レモンスカッシュゼリー	○	牛乳 昆布 けずり節 粉かつお 豚肉 寒天	ラーメン ごま油 油 さとう ぎょうざの皮 小麦粉	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん キャベツ もやし 長ねぎ にら レモン	601	24.0
7 水	カレーライス じゃこサラダ みかん	○	牛乳 豚肉 レンズまめ ちりめんじゃこ	米 麦 油 バター 小麦粉 じゃがいも 白ごま さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな キャベツ みかん	672	22.9
8 木	麦入りごはん 鰯の照り焼き ひじきとちくわのごまマヨえい なにか汁	○	牛乳 鰯 芽ひじき 竹輪 豆腐	米 麦 油 さとう 白すりごま マヨネーズ こんにゃく じゃがいも	キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん こまつな	592	24.5
9 金	こまつなピラフ 花野菜のサラダ アメリカンクッキー	○	牛乳 ベーコン 卵	米 麦 バター 油 さとう 小麦粉 マーガリン コーンフレーク	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな ブロッコリー カリフラワー キャベツ ぶどう	612	18.3
12 月	ご飯 手作りしゅうまい わかめサラダ 卵入り中華スープ	○	牛乳 豚肉 わかめ 卵	米 麦 油 さとう 片栗粉 しゅうまいの皮	干しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが グリーンピース にんじん もやし こまつな 長ねぎ	619	23.3
13 火	～オリンピック・パラリンピック応援～ 【スウェーデン料理】 スウェーデン風スパゲッティ ヤンソン・フレステルセ キャベツのサラダ	○	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 生クリーム	スパゲッティ 油 片栗粉 バター じゃがいも さとう	にんにく セロリー にんじん たまねぎ しょうが マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	686	25.3
14 水	丸パン カレービーンズコロッケ ポイルキャベツ 野菜スープ りんご	○	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	丸パン 油 パン粉 じゃがいも 小麦粉	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく はくさい こまつな りんご	611	20.8
15 木	マーボー豆腐丼 パンサンデー もちもちチヂミ	○	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 卵 ハム ひじき かつお節 あおのり	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ 米粉 じゃがいも ごま	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ 長ねぎ きゅうり もやし たまねぎ キャベツ	657	24.5
16 金	ひじきごはん 豚肉と豆腐のうま煮 わかめのみそ汁	○	牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ わかめ	米 麦 油 さとう 車ふ こんにゃく じゃがいも	にんじん さやいんげん たまねぎ はくさい だいこん えのきたけ	608	23.9
19 月	麦入りごはん さばの味噌煮 野菜のごま和え のっぺい汁	○	牛乳 さば みそ 豚肉 油揚げ	米 麦 さとう でんぷん 白ごま こんにゃく さといも	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん 長ねぎ	606	26.9
20 火	ホワイトクリームライス リボンサラダ サンタの紅茶ケーキ	○	牛乳 白いんげん 鶏肉 卵 豆乳	米 油 小麦粉 バター マカロニ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ ホールコーン	697	19.5
21 水	ほうとう 【冬至】 ゆずの香和え あずき白玉	○	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ あずき 豆腐	うどん 油 さとう 白玉粉	にんじん だいこん たまねぎ かぼちゃ 長ねぎ もやし こまつな ゆず	648	24.8

12月分 一日あたりの平均	635	23.5
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0

早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。今月21日は「冬至」といって、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。

かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事にぜひ取り入れたいですね。



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるとい言い伝えもあります



ほうとう



やまなしけん、だいいょう きょうど りょうり じる
山梨県を代表する郷土料理です。だし汁で、かぼ
ちや、里いも、にんじん、ねぎなどの旬の野菜と、小麦粉
で作る平打ち麺を入れて煮込み、みそで味をつけま
す。麺を打つ際に塩を加えず、寝かさずにそのまま切っ
て汁で煮込むため、麺が煮崩れて汁にとろみがつき、
冷めにくくなります。寒い季節にぴったりの料理です。ほ
うとうの歴史は古く、平安時代に中国から伝えられたとす
る説や、戦国時代に武田信玄が食べたという説などが
あります。