



12月学校給食献立予定表



平成30年度 新宿区立西新宿小学校

給食目標：『健康なからだをつくろう』

実施日 日 曜	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
3 月	スープスパゲティ もやしサラダ 焼きりんご	○ 牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム		スパゲティ 油 バター 小麦粉 さとう	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし パセリ キャベツ こまつな もやし りんご	672	22.7
4 火	チリビーンズごはん 白菜スープ コーンポテト	○ 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉		米 麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも	トマト にんにく たまねぎ セロリー にんじん パセリ はくさい とうもろこし	643	21.7
5 水	～オリンピック・パラリンピック応援メニュー～ チョリパン【アルゼンチンの料理】 ロクロ シーフードサラダ 乳酸菌ゼリー	○ 牛乳 ウィンナー 豚肉 いんげん豆 いか 寒天 乳酸菌飲料		コッペパン 油 さつまいも さとう	キャベツ パセリ にんにく レモン にんじん かぼちゃ とうもろこし こまつな きゅうり たまねぎ	605	28.1
6 木	ご飯 ひじきのふりかけ 肉豆腐 みそドレサラダ	○ 牛乳 ひじき 豆腐 ちりめんじゃこ みそ かつお節 豚肉		米 麦 さとう ごま こんにゃく 油	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	641	25.5
7 金	白菜のうまに丼 もやしのごまサラダ かきたまスープ	○ 牛乳 豚肉 いか あさり 豆腐 たまご		米 麦 油 かたくりこ さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい にんにく チンゲンサイ もやし こまつな 長ねぎ	581	25.3
10 月	麦ごはん 豆腐のハンバーグ キャベツとコーンの炒めもの さつま汁	○ 牛乳 豆腐 豚肉 大豆 ひじき ベーコン 鶏肉 みそ		米 麦 油 パン粉 さとう かたくりこ バター さつまいも	たまねぎ チンゲンサイ キャベツ とうもろこし ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	679	26.3
11 火	さといもごはん ぶりの照り焼き ブロッコリーのごま和え 大根と油揚げのみそ汁	○ 牛乳 ぶり 油揚げ みそ		米 麦 油 さといも さとう かたくりこ ごま	にんじん キャベツ ブロッコリー だいこん だいこんの葉 長ねぎ	631	26.7
12 水	きなこ揚げパン【3年生リクエスト給食】 じゃこサラダ ABCスープ レモンスカッシュゼリー	○ 牛乳 きな粉 ちりめんじゃこ 鶏肉 大豆 寒天		油 コッペパン さとう ごま マカロニ	にんじん だいこん キャベツ にんにく セロリー トマト たまねぎ パセリ レモン	606	26.7
13 木	チキンライス ジャーマンオムレツ 野菜スープ	○ 牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン いんげん豆 たまご		米 麦 バター 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリンピース こまつな にんにく セロリー	660	25.9
14 金	冬野菜のカレーライス わかめサラダ サイダーボンチ	○ 牛乳 鶏肉 チーズ わかめ ちりめんじゃこ		米 麦 油 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん れんこん カリフラワー こまつな キャベツ みかん パイン 黄桃 レモン	684	22.4
17 月	ご飯【福島県の料理】 ぎせい豆腐 いかにんじん お平	○ 牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐 たまご するめ 昆布		米 麦 油 さとう さといも	にんじん 干しいたけ グリンピース ごぼう まいたけ	600	27.7
18 火	中華丼 切り干し大根の中華風 ひじき入り肉団子のスープ	○ 牛乳 豚肉 いか なた ハム 鶏肉 ひじき たまご 豆腐		米 麦 油 かたくりこ さとう はるさめ	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい チンゲンサイ 切り干し大根 もやし きゅうり 長ねぎ ほうれんそう	626	29.7
19 水	～オリンピック・パラリンピック応援メニュー～ コーントースト【ジンバブエ共和国の イニャマのシチュー 料理】 ラリッシュ オレンジ	○ 牛乳 鶏肉 大豆		食パン マヨネーズ 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん キャベツ もやし ほうれんそう オレンジ	612	23.3
20 木	ガーリックピラフ【クリスマス】 タンドリーフィッシュ 野菜スープ サンタゼリー	○ 牛乳 鶏肉 ヨーグルト 生クリーム 寒天 スケトウダラ ベーコン		米 麦 油 バター じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム パセリ しょうが キャベツ えのきたけ グラハリージュ	610	25.3
21 金	ほうとう【冬至】 ゆず香あえ 大学芋	○ 牛乳 豚肉 油揚げ みそ		ほうとう 油 ごま さつまいも さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ だいこん しめじ かぼちゃ 長ねぎ こまつな はくさい ゆず	656	22.8

◎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。

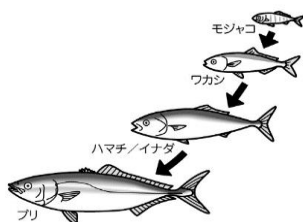
11月分 一日あたりの平均	634	25.3
3・4学年1人1回当たりの 学校給食摂取基準	640	24.0

冬のお魚3択クイズ

Q1

ブリは、小さいときにはモジャコと
呼び、大きくなるにつれてワカシ、ハマチ（地域
によってはイナダ）と名前が変わります。こうい
う魚のことをなんと呼ぶでしょうか？

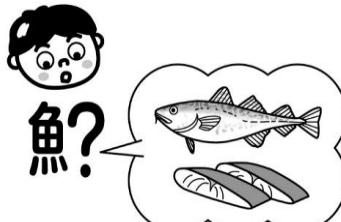
- ① 進化魚
- ② 出世魚
- ③ 変身魚



Q2

身が白く、鍋にするとおいしいタラと
いう魚は、漢字で書くと、魚へんに何でしょう

- ① 白
- ② 雪
- ③ 雲



Q3

海が荒れる冬の日本海でとれ、雷
にちなんだ名前がついた魚の呼び名は何で
しょうか？

- ① ゴロゴロ
- ② ピカピカ
- ③ ハタハタ



（答え）Q1：② 出世とは高い地位になることをいい、
江戸時代は武士や学者が出世するたびに名前が変わって
いったので、大きくなる名前が変わる魚を出世魚とい
う。ほかに、スズキやサワラがある。 Q2：② 鱈
（魚へんに雪と書いて鱈） Q3：③ あきたけん
く食べられる魚で、ハタハタという言葉は「雷」を意味
する。