



12月学校給食献立予定表



平成27年新宿区立西新宿小学校

12月の給食目標「健康なからだをつくろう」

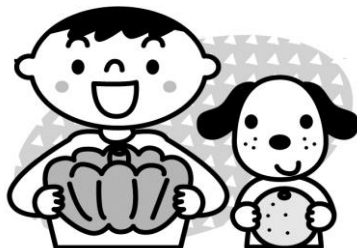
実施日 日 曜	献立名	牛乳	材 料 名			栄 養 価	
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 火	親子丼 白菜と大根のみそ汁 りんご	○	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ みそ	米 麦 油 こんにやく さとう	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやえんどう かぶ こまつな 長ねぎ りんご	643	25.3
2 水	～オリンピック・パラリンピック応援～ 【世界の料理・ロシア料理】 焼きピロシキ ポルシチ ヴィネグレットサラダ	○	牛乳 豚肉 ひよこ豆	丸パン ジャガイモ 小麦粉 パン粉 春雨 さとう バター 油	人参 トマト ビート さやいんげん しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリー	599	24.3
3 木	麦ごはん さばのみそ煮 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 片栗粉 ごま こんにやく 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
4 金	長崎ちゃんぽん わかめサラダ ゴマミルクゼリー	○	牛乳 豚肉 えび いか なると わかめ 寒天 生クリーム	チャンポンめん ラード さとう ごま 油	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 干しいたけ もやし キャベツ チンゲンサイ	596	26.2
7 月	エビクリームライス ヘルシーサラダ 菊花みかん	○	牛乳 えび 鶏肉	米 バター 油 小麦粉 しらたき さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが ピーマン キャベツ ホールコーン きゅうり みかん	629	21.6
8 火	大根飯 肉じゃが煮 豚汁	○	牛乳 豚肉 みそ	米 油 ごま油 白ごま こんにやく じゃがいも さとう 片栗粉 さといも	だいこん だいこん葉 にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう 長ねぎ	622	22.4
9 水	揚げパン【3年生リクエスト給食】 ワンタンスープ サイダーボンチ	○	牛乳 豚肉 なると 寒天	コッペパン 油 ワンタンの皮 さとう	にんじん 干しいたけ にんにく もやし 長ねぎ ほうれんそう しょうが みかん パイン 黄桃 レモン	606	18.6
10 木	麦ごはん 鮭の幽庵焼き 煮浸し みだくさん汁	○	牛乳 鮭 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 さとう 油	人参 こまつ菜 キャベツ 大根 玉ねぎ 長ねぎ えのき草 ゆず	599	28.6
11 金	ひじきごはん【石川県料理】 治部煮 からし和え	○	牛乳 ひじき 鶏肉 ちくわ 大豆 油揚げ	米 麦 麩 ジャガイモ こんにやく 小麦粉 片栗粉 さとう 油	人参 ほうれん草 こまつ菜 さやいんげん もやし キャベツ 干しいたけ	657	25.6
14 月	中華丼 わかめスープ 杏仁ゼリー	○	牛乳 わかめ 寒天 豚肉 鶏肉 いか なると うずら卵 豆腐 豆乳	米 麦 さとう 油	人参 こまつ菜 ちんげん菜 しょうが 玉ねぎ 長ねぎ はくさい 干しいたけ	639	25.5
15 火	麦ごはん 骨太ふりかけ ひじき入り卵焼き さつま汁	○	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき 豚肉 鶏肉 かつお節 卵 みそ	米 麦 さつま芋 こんにやく さとう 油 ごま	人参 グリンピース ごぼう 大根 玉ねぎ 長ねぎ	692	30.4
16 水	丸パン おから入りコロツケ ホイルキャベツ ミネストローネ	○	牛乳 豚肉 ベーコン おから	丸パン ジャガイモ 小麦粉 パン粉 油	人参 トマト かぶの葉 玉ねぎ キャベツ セロリー かぶ	641	23.9
17 木	茶めし おでん 野菜のごま浸し みかん	○	牛乳 結び昆布 つみれ 揚げボール 焼き竹輪	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも ちくわぶ さとう ごま	だいこん にんじん もやし ほうれんそう キャベツ みかん	596	23.0
18 金	冬野菜のカレーライス じゃこサラダ りんご	○	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ 豚肉	米 麦 小麦粉 さとう 油 ごま	人参 こまつ菜 グリンピース にんにく 玉ねぎ 大根 カリフラワー れんこん もやし キャベツ りんご	689	24.2
21 月	ミルクパン ミートローフ ブロッコリー 野菜スープ サンタゼリー	発酵乳	発酵乳 寒天 豚肉 ベーコン 卵	ミルクパン パン粉 さとう 油	人参 ブロッコリー さやいんげん かぶの葉 かぶ 玉ねぎ はくさい クランベリージュース	604	29.2
22 火	ほうとう【冬至】 ゆず香和え あずき白玉	○	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ わかめ あずき	ほうとう麺 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	635	24.4
12月分 一日あたりの平均						644	25.8
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準						640	24.0

◎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。

食べ物で体の中から温まろう!

12月22日 冬至

風邪などの予防には、こまめな手洗いと「栄養・休養・運動」+保湿が基本です。



栄養	休養	運動	保湿
1日3食、バランスよく食べましょう。特に朝食は大切です。	早寝・早起きを心がけ、しっかりと体を休めましょう。睡眠不足は	適度に運動して体力をつけ、風邪を寄せ付けない体をつくりましょう。	マスクやうがいで、鼻やのどを保湿しましょう。室内は50～60%の湿度になるよう加湿すると予防効果があります。換気も忘れずに!