



12がつ こんだてひょう



平成28年

新宿区立四谷第六小学校

実施日 日 曜	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価		
				からだのたべもの	ちからのたべもの	ちょうしのたべもの	エネルギー	たんぱく質	
1 木	牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 いも団子汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豚肉	米, 麦, さとう, でんぷん, 油, じゃがいも, 白玉粉	しょうが, 切干大根, にんじん, しいたけ, えのきたけ, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	637	24.3	
2 金	牛乳	ごはん	鮭の幽庵焼き ひじきの五目煮 いなか汁	牛乳, さけ, 油揚げ, ひじき, 大豆, 豆腐	米, 麦, 油, さとう, こんにやく, ごま, ごま油	ゆず, ごぼう, しいたけ, にんじん, れんこん, だいこん, 長ねぎ, こまつな	604	26.9	
5 月	発酵乳	キャロットピラフ	ポトフ チーズケーキ	ジョア, ストロベリー, 鶏肉, フランク フルト, 卵, クリームチーズ, 生クリーム, サワークリーム, ヨーグルト	米, 麦, オリーブ油, 油, じゃがいも, グラニュー糖, 小麦粉	にんじんジュース, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, セロリー, ホールコーン, キャベツ, レモン, りんご	602	17.4	
6 火	牛乳	マーボーラーメン	わかめサラダ みそポテト	牛乳, 豚肉, みそ, 豆腐, わかめ, ちりめんじゃこ	ラーメン, 油, さとう, でんぷん, ごま油, ごま, じゃがいも, 小麦粉	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, しいたけ, 長ねぎ, にら, こまつな, もやし, だいこん	687	27.8	
7 水	牛乳	セサミパン	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	セサミパン, 油, パン粉, ポテトフレーク, 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	735	25.2	
8 木	牛乳	ごはん	手作りしゅうまい 白菜と油揚げのサラダ 卵入り中華スープ	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 卵	米, 麦, ごま油, さとう, でんぷん, しゅうまいの皮	しいたけ, たまねぎ, キャベツ, しょうが, グリーンピース, はくさい, きゅうり, にんじん, こまつな, 長ねぎ	642	24.4	
9 金	牛乳	ごはん	鯖の味噌煮 野菜のごま和え みぞれ汁	牛乳, さば, みそ, けずり節, 豆腐	米, 麦, さとう, でんぷん, ごま, さといも	しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, こまつな, たまねぎ, だいこん, 葉ねぎ	620	27.7	
12 月	牛乳	ガーリックトースト	クリームシチュー もやしサラダ	牛乳, 鶏肉, 白いんげん	ソフトフランスパン, バター, 油, 小麦粉, じゃがいも, さとう	にんにく, パセリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, プロッコリー, キャベツ, もやし	726	25.9	
13 火	牛乳	じゃこ菜飯 ★長野県★	山賊焼き おひたし, きのこ汁 りんごゼリー	牛乳, ちりめんじゃこ, 鶏 肉, 豆腐, みそ, アガー	米, 麦, 油, ごま油, ごま, 油, でんぷん, さとう	のざわな漬, にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, こまつな, もやし, しいたけ, しめじ, えのきたけ, なめこ, 長ねぎ, りんごジュース	658	26.2	
14 水	牛乳	ごはん おかず味噌	擬製豆腐 のっぺい汁	牛乳, みそ, 粉かつお, 鶏肉, 豆腐, 卵, 豚肉	米, さとう, ごま, 油, こんにやく, さといも, でんぷん	ごぼう, にんじん, にんにく, しょうが, 万能ねぎ, しいたけ, グリンピース, だいこん, こまつな, 長ねぎ	629	26.9	
15 木	発酵乳	スウェーデン風 スパゲッティ ★スウェーデン料理★	ヤンソン・フレステルセ キャベツのサラダ	ジョア, ベーコン, 豚肉, チーズ, 生クリーム	スパゲッティ, 油, オリーブ油, でんぷん, 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, ホールトマト, キャベツ, きゅうり	679	25.4	
16 金	牛乳	冬野菜の カレーライス	カリカリサラダ 菊花みかん	牛乳, 豚肉, 油揚げ	米, 麦, 油, 小麦粉	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, キャベツ, こまつな, みかん	666	20.7	
19 月	牛乳	ごはん ★食育の日★ (冬の健康について考えよう)	豚肉とかぼちゃの甘辛揚げ 鶏五目汁 みかん	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 油揚げ	米, 麦, でんぷん, 油, さとう, こんにやく, さつまいも, ごま油	しょうが, かぼちゃ, にんにく, ごぼう, にんじん, だいこん, はくさい, 長ねぎ, みかん	651	20.8	
20 火	牛乳	ごま塩ごはん	みそおでん 野菜の辛子和え つぶつぶみかんゼリー	牛乳, 生揚げ, 焼竹輪(卵不使用), ボール(卵不使用), 魚河岸揚げ, いわしつみれ, みそ, 寒天	米, 麦, ごま, こんにやく, ちくわぶ, さとう	だいこん, キャベツ, こまつな, もやし, にんじん, オレンジジュース, みかん缶	620	22.9	
21 水	牛乳	ほうとう ★冬至献立★	柚香和え 大学芋	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, みそ	ほうとう, 油, さつまいも, さとう, 水あめ, 黒ごま	にんじん, だいこん, たまねぎ, しめじ, かぼちゃ, 長ねぎ, こまつな, はくさい, えのきたけ, ゆず	651	19.5	
◎ 学校行事等の都合により、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 一日あたりの平均	654	24.1
							3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	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、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を健康に保つビタミン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、食事にも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ふ言い伝えもあります



ほうとう

やまなしけん だいひょう 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
こつく ひらう めん い つた にこ あじ
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
き する に こ めん にくす する
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。
さむ きせつ しょうり りょうり しゅん れきし ふる
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。

今年もあともわずかです。どんな一年でしたか？
しっかり食べて元気に年末年始を過ごしましょう。

