

平成30年度



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	
				からだをつくるたべもの	ちからになるたべもの	ちょうしをととのえるたべもの	エネルギー	たんぱく質
3 月	牛乳	白菜のうま煮丼	大根と油揚げのサラダ いも団子汁	牛乳, 豚肉, いか, 油揚げ	米, 麦, 油, ごま油, じゃがいも, 白玉粉	しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, チンゲンサイ, はくさい, だいこん, もやし, こまつな, ごぼう, 長ねぎ	605	25.0
4 火	牛乳	ごはん	鶏肉の塩麹焼き 荳わかめのきんぴら 呉汁	牛乳, 鶏肉, くきわかめ, けずり節, みそ, 大豆, 油揚げ, 豆腐	米, 麦, 油, じゃがいも, こんにゃく, さとう	れんこん, にんじん, だいこん, 長ねぎ, こまつな	679	27.2
5 水	牛乳	チキントマトクリーム スパゲティ	フレンチサラダ スパイシーポテト	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 生クリーム, チーズ	オリーブ油, スパゲッティ, パター, さとう, 油, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, しめじ, ホールトマト, パセリ, にんじん, こまつな, もやし, キャベツ, ホールコーン	691	24.0
6 木	牛乳	ごはん	手作りしゅうまい 春風のサラダ 卵入り中華スープ	牛乳, 豚肉, くきわかめ, 卵	米, 麦, 油, ごま油, さとう, でんぷん, しゅうまいの皮, はるさめ	干しいたけ, たまねぎ, キャベツ, しょうが, グリンピース, にんじん, もやし, こまつな, 長ねぎ	669	24.0
7 金	牛乳	ごはん ひじきのふりかけ	肉豆腐 みそドレサラダ	牛乳, ひじき, ちりめんじゃこ, 粉かつお, 豚肉, 豆腐, みそ	米, 麦, 油, さとう, 白ごま, こんにゃく, ごま油	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	665	26.0
10 月	牛乳	ごはん	鯖のみそ煮 即席漬け 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, さといも	しょうが, キャベツ, かぶ, かぶ, にんじん, たまねぎ, だいこん, だいこん葉	607	27.0
11 火	牛乳	ツナおろしスパゲティ	れんこんチップスサラダ 焼きりんご	牛乳, けずり節, ツナ, のり	スパゲッティ, オリーブ油, さとう, 油, パター	だいこん, こまつな, キャベツ, にんじん, れんこん, りんご	586	22.5
12 水	牛乳	茶飯	おでん ささみと野菜のあえ物	牛乳, 昆布, 魚河岸揚げ, 竹輪(卵不使用), トビつみれ, 揚げボール(卵不使用), 鶏ささ身	米, 麦, 油, こんにゃく, ちくわぶ, さとう	だいこん, キャベツ, こまつな, もやし	605	23.7
13 木	牛乳	☆世界の料理☆(スウェーデン) ココアパン	スウェーデン風ミートボール マッシュポテト いんげん豆のスープ	牛乳, 豚肉, 豆腐, 鶏肉, 白いんげん	ココアパン, 油, パン粉, でんぷん, 小麦粉, パター, じゃがいも	たまねぎ, にんにく, ブルーベリージャム, セロリ, にんじん, だいこん, だいこん葉	668	26.4
14 金	牛乳	冬野菜の カレーライス	わかめサラダ りんご	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, ごま油	にんにく, しょうが, 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, りんご	686	23.4
17 月	牛乳	さといもごはん	ぶりの照り焼き ブロッコリーとキャベツの ごまあえ 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, でんぷん, 白すりごま, 白練りごま	にんじん, キャベツ, ブロッコリー, だいこん, 長ねぎ, だいこん葉	640	26.3
18 火	牛乳	☆郷土料理☆(福島県) ごはん	ぎせい豆腐 いかにんじん お平	牛乳, 鶏肉, 豆腐, 卵, すりめ, 昆布, 豆腐	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	632	28.3
19 水	牛乳	☆食育の日☆ (冬の健康について考えよう) ごはん	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, 油, でんぷん, さとう, こんにゃく, 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	654	21.0
20 木	牛乳	☆冬至献立☆ ほうとう	ゆず香あえ 大学芋	牛乳, けずり節, 昆布, 豚肉, 油揚げ, みそ	ほうとう, 油, さつまいも, さとう, 黒ごま	にんじん, たまねぎ, だいこん, 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	649	21.9
21 金	牛乳	ミルクパン	カリカリチキン カラフルサラダ 野菜スープ サンタゼリー	牛乳, 鶏肉, 豆乳, ベーコン, コーンフレーク, さとう, 油, じゃがいも, 寒天, 生クリーム	ミルクパン, でんぷん, コーンフレーク, さとう, 油, じゃがいも	にんじん, カリフラワー, ブロッコリー, キャベツ, たまねぎ, りんご, にんにく, えのきたけ, クランベリージュース	608	24.7
12月分 一日あたりの平均							643	24.8
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準							640	24.0

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数数が少なくなることがあります。

寒さに負けない体づくりを!

もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにお願いします。

また、冬休み中には、正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族や仲間と食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しいひとときをお過ごしください。

風邪・インフルエンザ予防のポイント

- ① こまめな手洗い・うがい
- ② 1日3回バランスのよい食事
- ③ 十分な睡眠
- ④ 適度な運動
- ⑤ 適度な保湿と保温



冬至 12/22 ゆず湯♪

かぼちゃ料理

あずきがゆ

大みそか 12/31

年取り魚

年越しそば

正月 1/1~

お雑煮

おせち料理

七草 1/7

七草がゆ

せり・なすな・ごぎょう・ほこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ

鏡開き 1/11

おしるこ など

小正月 1/15

あずきがゆ

もち花・まゆ玉

年末年始の行事と食べ物



今年もあどわすかです。どんな一年でしたか? しっかり食べて家族で元気に年末年始をお過ごしください。

※家庭や地域によって異なる場合があります。

