

# 12月学校給食献立予定表

令和6年

新宿区立愛日小学校

実施日	献立名	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	体の調子をよくなるもの	エネルギー	たんぱく質
2月	牛乳 じゃごぼはん 魚の西京焼き 和風サラダ けんちん汁	油揚げ みなみかごかます 西京みそ 豆腐 わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 こんにやく 三温糖 油	にんじん さやいんげん こまつな えのきたけ キャベツ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	626	30.8
3火	牛乳 鶏とごぼうのピラフ 花野菜のイタリアンソテー ミネストローネ	鶏肉 豚肉 ひよこ豆 ベーコン 牛乳	米 麦 シェルマカロニ 油 オリーブオイル	にんじん ブロッコリー パセリ トマトピューレ ホ尔特マト缶しょうが ごぼう グリンピース にんにく カラフラワー セロリ たまねぎ キャベツ	588	22.7
4水	牛乳 梅ごぼはん 肉豆腐 かみかみサラダ くだもの(早香)	豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ 昆布 牛乳	米 麦 こんにやく 三温糖 油	にんじん さやいんげん たまねぎ れんこん キャベツ 切干大根 早香 梅干し	600	25.0
5木	牛乳 たんめん ジャンボぎょうぎ フルーツゼリー	豚肉 粉寒天 牛乳	ラーメン でんぷん 小麦粉 ぎょうぎの皮 上白糖 油 ごま油	にんじん こまつな チンゲンサイ いら しょうが キャベツ もやし ホールコーン缶 にんにく 長ねぎ バイン缶 みかん缶	630	17.8
6金	<b>【学芸会応援メニュー】</b> 牛乳 みそかつ丼 野菜しょうがじょうゆ 沢煮椀	豚肉 みそ 生揚げ 牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 三温糖 油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな ほうれんそう にんにく しょうが キャベツ もやし たけのこ だいこん ごぼう	643	26.1
7土	牛乳 チキンカレーライス キャベツサラダ りんごゼリー	鶏肉 粉寒天 牛乳	米 麦 米粉 はちみつ じゃがいも 三温糖 油	にんじん こまつな にんにく たまねぎ キャベツ もやし りんごジュース	680	19.5
10火	牛乳 中華丼 ビーフンスープ オレンジゼリー	豚肉 粉寒天 牛乳	米 麦 でんぷん ビーフン 三温糖 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ こまつな にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 はくさい たまねぎ もやし オレンジジュース	586	22.3
11水	牛乳 ドライカレー キャベツと青菜のスープ くだもの(りんご)	豚肉 大豆 鶏肉 牛乳	米 麦 米粉 油	にんじん ビーマン ホ尔特マト缶 こまつな たまねぎ しょうが にんにく セロリ キャベツ りんご	601	20.2
12木	<b>【本から飛び出したメニュー⑬】</b> 牛乳 スパゲティナポリタン 大麦のスープ くだもの(みかん) <b>(ワタナベさん)</b>	ベーコン ウィナー 豚肉 レンズ豆 牛乳	スパゲティ 三温糖 押麦 じゃがいも シェルマカロニ 油	にんじん こまつな ビーマン ホ尔特マト缶 にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 ホールコーン缶 セロリ みかん	633	24.3
13金	牛乳 マーボー丼 パンサンスー えのきたわかめのスープ	豚肉 みそ 豆腐 わかめ 牛乳	米 麦 三温糖 でんぷん 春雨 油 ごま油	にら にんじん にんにく しょうが 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし えのきたけ	654	27.3
16月	牛乳 五穀ごぼはん 鮭のチャンチャン焼き 野菜からししょうゆ のっぺい汁	鮭 みそ 豚肉 油揚げ 小豆 大豆 牛乳	米 もち米 麦 きび でんぷん こんにやく さといも 油 バター 黒ごま	にんじん ほうれんそう こまつな たまねぎ キャベツ えのきたけ だいこん 長ねぎ	572	30.2
17火	<b>【本から飛び出したメニュー⑭】</b> 牛乳 チキンピラフ ホトと青菜のスープ ホットケーキ給食風(アルミカップ入り) <b>(でこぼこホットケーキ)</b>	鶏肉 豚肉 レンズ豆 卵 豆乳 牛乳	米 じゃがいも 三温糖 米粉 油 豆乳バター	にんじん こまつな グリンピース たまねぎ マッシュルーム缶	646	21.8
18水	牛乳 わかちりごぼはん 生揚げとじゃがいもの煮物 みそドレッシングサラダ	豚肉 生揚げ みそ わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 こんにやく 三温糖 じゃがいも 油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな しょうが 干し椎茸 たまねぎ だいこん キャベツ	596	22.1
19木	牛乳 ハニートースト ホワイトシチュー コーンサラダ	鶏肉 ひよこ豆 スkimミルク 生クリーム 牛乳	食パン はちみつ 小麦粉 じゃがいも 三温糖 油 バター	にんじん ほうれんそう こまつな たまねぎ キャベツ もやし ホールコーン缶	633	24.0
20金	<b>【冬至】</b> 牛乳 東京かぼちゃと東京野菜のほうとう ゆずサラダ 信玄きなこもち	鶏肉 みそ 豆腐 きな粉 わかめ 牛乳	ほうとうめん こんにやく さといも 三温糖 白玉粉 黒糖 油	にんじん かぼちゃ こまつな だいこん はくさい 長ねぎ キャベツ もやし ゆず	616	25.0
23月	ジョア キャロットライス 煮込みハンバーグ フライドポテト キャベツスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 牛乳 発酵乳	米 麦 パン粉 でんぷん じゃがいも 油	にんじん パセリ こまつな たまねぎ キャベツ	656	24.0
24火	牛乳 あしたばパン 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテ レンズ豆のスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉 レンズ豆 牛乳	あしたばパン じゃがいも 小麦粉 三温糖 油	パセリ にんじん トマトピューレ ホ尔特マト缶 たまねぎ にんにく キャベツ	668	31.1

◎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。



体調をくずさないように、食事から栄養をしっかりとり、**適度な運動**と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

12月分 一日あたりの平均	625	24.4
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

**早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう**

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

**いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう**

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

**おやつを食べるときは、時間と量を考えよう**

だらだら食べると、むし歯や肥満の原因になります。

**地域や家庭に伝わる食文化を知ろう**

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。

**冬至 (12月21日ごろ)**

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べると邪気をはらい、無病息災を願う風習があります。

**大晦日 (12月31日)**

今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられることが多いです。