12月学校給食献立予定表

令和7年　　新宿区立愛日小学校

実施日 日	曜	献立名	材料名 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	栄養価 エネルギー たんぱく質
1	月	ごはん　牛乳 魚の香味焼き　れんこん金平 白菜のみそ汁	牛乳　ミナミカゴカマス みそ	米　さとう　すりごま ごま油　油 つきこんにゃく　白ごま	しょうが　長ねぎ　にんにく　れんこん にんじん　さやいんげん たまねぎ　はくさい	556kcal 24.5g
2	火	スパゲティナポリタン　牛乳 大麦のスープ　りんご	牛乳　ベーコン　ウィンナー 豚肉　レンズまめ	スパゲッティ　油　三温糖 じゃがいも　押麦 シェルマカロニ	にんにく　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　ホールトマト ホールコーン　ピーマン　セロリ こまつな　りんご	617kcal 23.7g
3	水	梅ごはん　牛乳 肉どうふ　かみかみサラダ	牛乳　豚肉　豆腐 刻み昆布　ちりめんじゃこ	米　麦　油 こんにゃく　三温糖	梅干し　ゆかり　にんじん　たまねぎ さやいんげん　れんこん　キャベツ 切干し大根	579kcal 24.5g
4	木	中華丼　牛乳 ビーフンスープ　オレンジゼリー	牛乳　豚肉　粉寒天	米　麦　油　でんぷん ごま油　ビーフン　三温糖	にんにく　しょうが　にんじん　たけのこ 干ししいたけ　はくさい　チンゲンサイ たまねぎ　もやし　こまつな オレンジジュース	586kcal 22.3g
5	金	コーンピラフ　牛乳 スペイン風ポテトオムレツ キャベツスープ	牛乳　鶏肉　ベーコン 卵　豚肉	油　米　麦　バター じゃがいも　さとう	マッシュルーム　にんじん　たまねぎ ホールコーン　グリンピース　セロリ キャベツ　こまつな	638kcal 27.4g
8	月	ごはん　牛乳 魚の照り焼き　根菜のみそ汁 切干大根の煮付け	牛乳　はがつお　油揚げ みそ　豆腐	米　さとう　でんぷん　油 三温糖　こんにゃく じゃがいも	しょうが　切干し大根　にんじん こまつな　ごぼう　だいこん　長ねぎ	584kcal 30.9g
9	火	セサミトースト　牛乳 チリコンカン　ツナサラダ	牛乳　ベーコン　豚肉 ひよこまめ　大豆　ツナ缶	食パン　バター　はちみつ ねりごま　油　じゃがいも オリーブ油　さとう	たまねぎ　にんじん　ホールトマト マッシュルーム　ピーマン　キャベツ もやし　きゅうり　ホールコーン　レモン	566kcal 24.5g
10	水	わかちりごはん　牛乳 生揚げとじゃがいもの煮物 ごまドレサラダ	牛乳　ちりめんじゃこ わかめ　豚肉　生揚げ	米　麦　油　こんにゃく じゃがいも　さとう　ごま油 ねりごま　白ごま	しょうが　にんじん　干ししいたけ たまねぎ　さやいんげん　キャベツ もやし　こまつな	577kcal 22.3g
11	木	タンめん　牛乳 ジャンボぎょうざ　オレンジ	牛乳　豚肉　豚ひき肉	ラーメン　油　ごま油 でんぷん　ぎょうざの皮 小麦粉	しょうが　にんじん　キャベツ　もやし こまつな　チンゲンサイ　ホールコーン にんにく　にら　長ねぎ　オレンジ	602kcal 25.5g
12	金	家常豆腐丼　牛乳 バンサンスー　にらたまスープ	牛乳　豚肉　生揚げ　みそ ベーコン　卵	米　麦　油　さとう でんぷん ごま油　はるさめ	にんにく　にんじん　たけのこ 干ししいたけ　キャベツ　ピーマン きゅうり　もやし　しょうが たまねぎ　にら	669kcal 27.3g
13	土	チキンカレーライス　牛乳 キャベツのサラダ　りんごゼリー	牛乳　鶏肉　粉寒天	米　麦　油　小麦粉 はちみつ じゃがいも　さとう	にんにく　たまねぎ　にんじん　キャベツ もやし　こまつな　りんごジュース	680kcal 19.5g
16	火	きのこおこわ　牛乳 焼きししゃも　呉汁 切干大根入りお浸し	牛乳　鶏肉　油揚げ ししゃも　大豆　みそ	米　もち米　油　さとう ごま油　じゃがいも こんにゃく	にんじん　たけのこ　干ししいたけ えのきたけ　ほんしめじ　もやし こまつな　切干し大根 だいこん　長ねぎ	557kcal 26.7g
17	水	焼き肉ビビンバ丼　牛乳 青菜の梅ドレッシングサラダ みかん	牛乳　豚肉	米　麦　三温糖　ごま油 さとう　白ごま すりごま　油	にんにく　しょうが　たまねぎ　りんご こまつな　にんじん　もやし　梅干し ほうれんそう　キャベツ　みかん	630kcal 23.4g
18	木	ハニートースト　牛乳 ホワイトシチュー　コーンサラダ	牛乳　鶏肉　ひよこまめ スキムミルク　生クリーム	食パン　バター　はちみつ 油　じゃがいも　小麦粉 さとう	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう こまつな　キャベツ もやし　ホールコーン	633kcal 23.9g
19	金	ごはん　ジョア 和風ハンバーグ　豚汁 みそドレッシングサラダ	豆腐　鶏ひき肉　みそ ジョア　豚肉　油揚げ	米　油　パン粉　さとう でんぷん　ごま油 こんにゃく　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　しょうが　だいこん キャベツ　こまつな　ごぼう　長ねぎ	638kcal 26.7g
22	月	**【冬至】** かぼちゃのほうとう　牛乳 ゆず風味サラダ　信玄きなこもち	牛乳　鶏肉　みそ　わかめ 豆腐　きな粉	ほうとう　油　こんにゃく さといも　さとう　白玉粉 黒砂糖	にんじん　だいこん　はくさい　かぼちゃ 長ねぎ　ゆず　キャベツ もやし　こまつな	620kcal 26.1g
23	火	ごはん　牛乳 鮭のﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き　のっぺい汁 野菜のからししょうゆ和え	牛乳　さけ　みそ 豚肉　油揚げ	米　油　バター　でんぷん こんにゃく　さといも	にんじん　たまねぎ　キャベツ ほうれんそう　えのきたけ　だいこん 長ねぎ　こまつな	563kcal 28.0g
24	水	キャロットライス　牛乳 鶏肉のから揚げ　ｼﾞｭﾘｴﾝﾇｽｰﾌﾟ ブラウニー	牛乳　鶏肉　ベーコン 豆腐　豆乳　おから	油　米　麦　小麦粉 三温糖　オリーブ油 粉砂糖	にんじん　セロリ　たまねぎ　にんにく キャベツ　パセリ　しょうが	696kcal 23.9g

◎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。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
12月分　一日あたりの平均	611	25.1
3・4学年　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

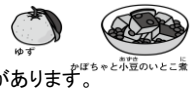
年末年始の行事と行事食

年末年始、日本には古くから伝わる行事や、それにちなんだ行事食があります。

冬至

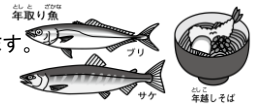
今年の冬至は12月22日

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て邪気をはらい、無病息災を願う風習があります。



大晦日（12月31日）

今年の苦労を断ち切り、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。



正月（1月1日～）

1年の始まりとなる日。おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。