12月学校給食献立予定表

令和2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(kcal)	たんぱく質(g)
1	火	牛乳　マーボー丼 バンサンスー　くだもの(愛日園の柿)	豚肉　みそ　豆腐　牛乳	米　麦　三温糖　でんぷん 春雨　油　ごま油	にんじん　にら　にんにく　しょうが　長ねぎ　干し椎茸 きゅうり　キャベツ　もやし　柿	662	23.6
2	水	牛乳　梅ごはん 生揚げとじゃがいもの煮物 五目きんぴら　くだもの(みかん)	豚肉　生揚げ　焼き竹輪 牛乳	米　麦　こんにゃく じゃがいも　三温糖 油　ごま	にんじん　さやいんげん　しょうが　干し椎茸 たまねぎ　ごぼう　グリンピース　梅干し　みかん	666	22.7
3	木	牛乳　ガーリックトースト ホワイトシチュー　フレンチサラダ	鶏肉　ひよこ豆　生クリーム スキムミルク　牛乳	食パン　じゃがいも 小麦粉　三温糖 油　バター	にんじん　パセリ　ほうれんそう　にんにく　たまねぎ キャベツ　もやし	614	21.2
4	金	牛乳　さといもごはん ぶりの照り焼き　大根のみそ汁 ブロッコリーとキャベツのごまあえ	ぶり　油揚げ　みそ 牛乳	米　麦　さといも　三温糖 でんぷん　油　ごま	にんじん　ブロッコリー　キャベツ　だいこん 長ねぎ　だいこん葉	653	26.5
7	月	牛乳　ミルクパン 煮込みハンバーグ　ベーコンと白菜のスープ ライスパスタのナポリタン	豚肉　鶏肉　豆腐　卵 ベーコン　牛乳	ミルクパン　パン粉　三温糖 でんぷん　ライスパスタ　油	にんじん　こまつな　たまねぎ　マッシュルーム缶 ホールコーン缶　はくさい	697	27.9
8	火	**【しんじゅく野菜の日】**牛乳　ごはん 魚の香り揚げ　切干大根の煮付け 野菜たっぷりみそ汁	銀さけ　油揚げ　みそ あおのり　わかめ　牛乳	米　米粉　でんぷん こんにゃく　三温糖 じゃがいも　油　ごま	にんじん　こまつな　ほうれんそう　たまねぎ　だいこん 長ねぎ　切り干し大根	699	25.3
9	水	牛乳　中華丼 えのきとわかめのスープ くだもの(りんご)	豚肉　ベーコン わかめ　牛乳	米　麦　でんぷん 油　ごま油	にんじん　チンゲンサイ　たけのこ　干し椎茸　にんにく しょうが　はくさい　たまねぎ　えのきたけ　りんご	607	20.7
10	木	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　ベーコン　豚肉 ひよこ豆　牛乳	米　麦　じゃがいも 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　ホールトマト缶 しょうが　ごぼう　グリンピース　にんにく　キャベツ ホールコーン缶　セロリ　たまねぎ	619	21.2
11	金	牛乳　みそラーメン ジャンボぎょうざ　くだもの(早香)	豚肉　みそ　牛乳	ラーメン　ぎょうざの皮 小麦粉　油　ごま油　ごま	にんじん　にら　しょうが　にんにく　もやし　キャベツ 長ねぎ　ホールコーン缶　早香	655	27.3
14	月	牛乳　あんかけチャーハン 春雨の炒め物　白玉フルーツポンチ	卵　豚肉　鶏肉　牛乳	米　麦　三温糖　でんぷん 春雨　白玉粉　油　ごま油	にんじん　チンゲンサイ　ピーマン　長ねぎ　しょうが たけのこ　干し椎茸　はくさい　もやし パイン缶　黄桃缶　みかん缶	693	19.8
15	火	牛乳　昆布ごはん ちぐさ焼き　わかめサラダ 豆腐のみそ汁	鶏肉　油揚げ　卵　油揚げ みそ　豆腐　昆布　ひじき わかめ　牛乳	米　麦　三温糖　油	にんじん　さやいんげん　こまつな　たけのこ グリンピース　もやし　キャベツ　たまねぎ　長ねぎ	684	29.2
16	水	牛乳　肉汁うどん 野菜のからししょうゆ キャラメルポテト	豚肉　かまぼこ　油揚げ 牛乳	うどん　三温糖　さつまいも 油　バター	にんじん　こまつな　ほうれんそう　干し椎茸 たまねぎ　長ねぎ　キャベツ　えのきたけ	685	18.7
17	木	牛乳　回鍋肉丼 ビーフンソテー　わかめスープ	豚肉　豆腐　わかめ　牛乳	米　麦　三温糖　でんぷん ビーフン　油　ごま油	にんじん　こまつな　にんにく　しょうが　たまねぎ 干し椎茸　キャベツ　たけのこ　もやし　長ねぎ	618	20.0
18	金	牛乳　ココアパン シェパードパイ　キャベツのサラダ コーンスープ	豚肉　ベーコン　豆乳　牛乳	ココアパン　米粉 じゃがいも　三温糖 コーンスターチ　油　バター	にんじん　こまつな　パセリ　たまねぎ　キャベツ もやし　ホールコーン缶　クリームコーン缶	607	20.9
21	月	**【冬至メニュー】**牛乳 かぼちゃのほうとう 東京野菜のゆずサラダ　スイートパンプキン	鶏肉　みそ　わかめ スキムミルク　生クリーム 牛乳	ほうとうめん　こんにゃく さといも　三温糖　米粉 はちみつ　油　バター	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　ゆず	599	19.5
22	火	牛乳　じゃこごはん じゃがいものみそがらめ いかと大根の煮物	油揚げ　焼き竹輪　いか みそ　ちりめんじゃこ 牛乳	米　麦　こんにゃく　三温糖 じゃがいも　油	にんじん　さやえんどう　さやいんげん　えのきたけ 干し椎茸　たけのこ　だいこん	644	23.5
23	水	牛乳　五穀ごはん 鮭のチャンチャン焼き じゃがいも炒め　沢煮椀	鮭　小豆　大豆　みそ 豚肉　生揚げ	米　もち米　麦　きび こんにゃく　じゃがいも 三温糖　でんぷん 油　ごま油　バター　ごま	にんじん　ほうれんそう　さやいんげん　こまつな たまねぎ　キャベツ　ごぼう　たけのこ　だいこん	615	26.9
24	木	ジョア　あしたばパン フライドチキン　フレンチポテト キャベツスープ　サンタゼリー	鶏肉　ベーコン　粉寒天 牛乳　発酵乳	あしたばパン　米粉 じゃがいも　三温糖　油	にんじん　パセリ　たまねぎ　キャベツ クランベリージュース	687	24.3
25	金	牛乳　冬野菜のカレーライス コーンサラダ　くだもの(りんご)	豚肉　牛乳	米　麦　米粉　三温糖 油	にんじん　ホールトマト缶　ブロッコリー　こまつな にんにく　しょうが　たまねぎ　だいこん　れんこん カリフラワー　キャベツ　もやし　ホールコーン缶　りんご	679	19.7
					12月分　一日あたりの平均	652	23.1
					3・4学年　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

◎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。

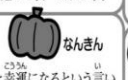
冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

かぼちゃ　冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき　赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物　冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



こんにゃく　「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。