12月学校給食献立予定表

令和7年　　新宿区立江戸川小学校

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	牛乳 そぼろごはん いかシューマイ すまし汁	牛乳 高野豆腐 豚ひき肉 卵 いか 鶏ひき肉 干ひじき わかめ	精白米 米粒麦 油 さとう でんぷん しゅうまいの皮 小町麩	しょうが 長ねぎ 干ししいたけ にんじん グリンピース たまねぎ えのき	689 kcal 33.7 g
2	火	牛乳 カレーうどん 鉄骨サラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 干ひじき チーズ ちりめんじゃこ 粉寒天	うどん 油 さとう でんぷん 白ごま ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ もやし レモン パイン みかん	579 kcal 20.8 g
3	水	牛乳 麦ごはん ぶりのゆうあん焼き きんぴられんこん かぶのすりながし	牛乳 ぶり さつま揚げ 鶏ひき肉	精白米 米粒麦 さとう ごま油 こんにゃく でんぷん	ゆず れんこん にんじん さやえんどう しょうが 長ねぎ 干ししいたけ かぶ ほうれんそう	637 kcal 31.2 g
4	木	牛乳 ガーリックトースト ポトフ カリカリ大豆サラダ	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 ひよこまめ 大豆 ツナ	食パン バター 油 じゃがいも でんぷん さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース もやし きゅうり コーン レモン	611 kcal 25.7 g
5	金	牛乳 ごはん 四川豆腐 ほうれんそうとキャベツのサラダ りんご	牛乳 鶏ひき肉 豚肝臓 生揚げ	精白米 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ほうれんそう だいこん りんご	620 kcal 23.7 g
8	月	牛乳 あんかけチャーハン のり塩いももち ツナサラダ	牛乳 卵 豚肉 あおのり ツナ	精白米 米粒麦 ごま油 さとう でんぷん 油 じゃがいも	長ねぎ しょうが にんじん キャベツ こまつな もやし たまねぎ	639 kcal 21.8 g
9	火	牛乳 ネギ塩豚丼 はるさめサラダ トックスープ 韓国の料理	牛乳 豚肉 卵 ベーコン わかめ	精白米 米粒麦 油 さとう ごま油 でんぷん はるさめ トック	にんにく 長ねぎ もやし にら レモン きゅうり にんじん はくさい だいこん	643 kcal 23.2 g
10	水	牛乳 ごはん 鮭の照り焼き 野菜のごま浸し 豚汁	牛乳 さけ 豚肉 みそ 油揚げ	精白米 さとう 白ごま 油	しょうが にんじん もやし キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	552 kcal 29.0 g
11	木	オレンジジュース きんぴらドック キャロットソースサラダ シーフードチャウダー	ウィンナー チーズ 牛乳 豆乳 いか	コッペパン 油 さとう ごま油 じゃがいも バター 小麦粉	オレンジジュース ごぼう れんこん にんじん キャベツ きゅうり ほうれんそう コーン たまねぎ パセリ	581 kcal 20.9 g
12	金	牛乳 ごはん のりのつくだ煮 肉じゃが コーンサラダ	牛乳 焼きのり 豚肉	精白米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも ごま油	にんじん たまねぎ さやえんどう キャベツ ほうれんそう コーン	588 kcal 21.0 g
15	月	牛乳 カレーライス まめまめサラダ 清見オレンジ	牛乳 豚肉 レンズまめ いんげんまめ 青大豆 大豆	精白米 米粒麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし オレンジ	637 kcal 21.2 g
16	火	牛乳 麦ごはん さばのみそ煮 切干大根の煮物 けんちん汁	牛乳 さば みそ 油揚げ 鶏むね肉 わかめ 豆腐	精白米 米粒麦 さとう でんぷん 油 さといも こんにゃく	しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん ごぼう だいこん	623 kcal 27.6 g
17	水	牛乳 豆腐のうま煮丼 パリパリサラダ えのきのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ	精白米 米粒麦 油 こんにゃく さとう でんぷん ごま油 油 ワンタンの皮 じゃがいも	干ししいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな もやし えのき 長ねぎ	605 kcal 24.4 g
18	木	牛乳 ミーゴレン ルンピアゴレン わかめスープ みかん インドネシアの料理	牛乳 えび いか 鶏ひき肉 鶏むね肉 豆腐 わかめ	中華めん 油 さとう でんぷん 春巻きの皮 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ もやし 赤ピーマン セロリ えのき みかん	562 kcal 25.1 g
19	金	牛乳 茶飯 黒米いが蒸し 飛鳥汁 フルーツみつ豆 奈良の料理	牛乳 豚ひき肉 みそ 粉寒天 えんどう	精白米 米粒麦 でんぷん さとう もち米 黒米 じゃがいも	長ねぎ しょうが にんじん だいこん こまつな パイン みかん	624 kcal 21.7 g
22	月	牛乳 ほうとう ゆずの香りあえ 信玄きなこもち 冬至・山梨の料理	牛乳 出し昆布 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 きな粉	ほうとう 油 さといも 白玉粉 さとう 黒砂糖	にんじん たまねぎ だいこん ぶなしめじ かぼちゃ 長ねぎ はくさい ほうれんそう もやし ゆず	565 kcal 23.1 g
23	火	牛乳 麦ごはん ひじきとツナの佃煮 ちくぜん煮 みそドレサラダ	牛乳 芽ひじき ツナ 鶏むね肉 焼き竹輪 高野豆腐 みそ	精白米 米粒麦 さとう 油 こんにゃく さといも ごま油	にんじん ごぼう れんこん 干ししいたけ グリンピース だいこん キャベツ こまつな	599 kcal 24.6 g
24	水	牛乳 トマトリゾット フライドチキン ブロッコリーサラダ カスタードプリン	牛乳 ベーコン チーズ 鶏むね肉 卵 豆乳	精白米 米粒麦 油 オリーブ油 ごま油 小麦粉 でんぷん さとう	たまねぎ パセリ にんにく しょうが ブロッコリー だいこん 赤パプリカ コーン いちご	685 kcal 27.1 g

◎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	613	24.8
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

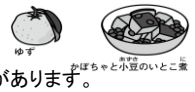
年末年始、日本には古くから伝わる行事や、それにちなんだ行事食があります。

冬至

今年の冬至は12月22日

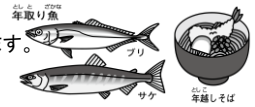
1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。

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。