



12月学校給食献立予定表



令和4年

新宿区立花園小学校

実施日 日 曜	牛乳	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	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 木	発酵乳	【たて割り班お弁当給食】 ドライカレーライス ポイルブロッコリー	ジョア(ストロベリー) ぶた肉 大豆	米 麦 こむぎ粉 バター 油	にんじん ブロッコリー しょうが にんにく たまねぎ セロリ ホールコーン グリンピース	556	20.6
2 金	○	麦ごはん ちくさ焼き 野菜のおひたし 豚汁	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉 芽ひじき みそ	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも 油	にんじん こまつな たまねぎ たけのこ(水煮) グリンピース えのきたけ もやし キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	583	25.4
5 月	○	こぎつねごはん いかと大根のいため煮 すまし汁 くだもの	牛乳 とり肉 油あげ いか 焼きちくわ とろろ	米 麦 こんにやく さとう さといも 油	にんじん こまつな 干しいたけ だいこん しめじ はくさい 長ねぎ さやいんげん くだもの	582	24.0
6 火	○	ビスキュイパン ポークビーンズ レモンドレッシングサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご	丸パン さとう アーモンドパウダー こむぎ粉 じゃがいも バター 油	にんじん にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 もやし きゅうり キャベツ ホールコーン レモン	617	23.5
7 水	○	えびクリームライス ブロッコリーとひよこまめのサラダ くだもの	牛乳 ベーコン とり肉 えび 粉チーズ ひよこまめ	米 麦 こむぎ粉 さとう バター 油	にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース キャベツ くだもの	647	25.6
8 木	○	練馬ちゃんぽん ポテトビーンズフライ ホワイトゼリー	牛乳 ぶた肉 えび いか 焼きちくわ 大豆 青のり 粉かんでん	冷凍ちゃんぽんめん こむぎ粉 じゃがいも さとう 油	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく 干しいたけ もやし キャベツ 長ねぎ みかん缶	548	23.6
9 金	○	ごはん さばのみそ煮 かぶの梅ごまあえ いなか汁	牛乳 さば とろろ 油あげ みそ	米 さとう こんにやく さといも かたくり粉 油 ごま	にんじん こまつな しょうが かぶ きゅうり ごぼう だいこん 長ねぎ ねり梅	602	26.3
12 月	○	赤じそごはん 肉豆腐 切り干しだいこんとひじきのサラダ	牛乳 ぶた肉 とろろ 芽ひじき	米 麦 こんにやく さとう 油 ごま	にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん きゅうり 切り干しだいこん ホールコーン ゆかり	619	25.3
13 火	○	練馬だいこんのおろしスパゲッティ キャベツのマリネ 東京都産さつまいものスイートポテト	牛乳 生クリーム ツナ きざみのり たまご	スパゲッティ さとう 三糖糖 さつまいも バター 油	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ ホールコーン レモン	656	23.6
14 水	○	ホイコーロー丼 わかめスープ くだもの	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ みそ	米 麦 さとう かたくり粉 油 ごま油	にんじん こまつな ビーマン しょうが にんにく たまねぎ たけのこ(水煮) 干しいたけ えのきたけ キャベツ 長ねぎ くだもの	588	24.4
15 木	○	パインパン じゃがいものミートグラタン ひよこまめのスープ	牛乳 ピザ用チーズ ぶた肉 ベーコン ひよこまめ	パインパン じゃがいも 油	にんじん ホールトマト パセリ にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 キャベツ	552	24.4
16 金	○	麦ごはん 小松菜ふりかけ 魚の幽庵焼き 五目豆煮 みそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ さけ 大豆 こんぶ みそ	米 麦 さとう こんにやく 油	にんじん こまつな ごぼう 干しいたけ えのきたけ だいこん はくさい 長ねぎ ゆず	577	31.6
19 月	○	高野豆腐のそぼろ丼 野菜のおかかあえ かきたま汁	牛乳 高野豆腐 とり肉 かつおぶし たまご	米 麦 さとう かたくり粉 油	にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ 干しいたけ しめじ えのきたけ グリンピース もやし きゅうり キャベツ 長ねぎ	558	25.3
20 火	○	カラフルピラフ 鶏肉のマーマレード焼き かぶと白菜のスープ 2色ゼリー	牛乳 ベーコン とり肉 粉かんでん	米 麦 さとう バター 油	にんじん ビーマン しょうが にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 ホールコーン かぶ はくさい クランベリージュース マーマレードジャム	660	28.5
21 水	○	冬野菜のカレーライス 海藻サラダ くだもの	牛乳 ぶた肉 ピザ用チーズ 芽ひじき わかめ ツナ	米 麦 こむぎ粉 さとう 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ だいこん カリフラワー れんこん キャベツ くだもの	635	20.8
22 木	○	【冬至の献立】 ほうとう風うどん 野菜のゆず香あえ ししゃもの磯辺揚げ	牛乳 とり肉 油あげ ししゃも みそ 青のり	冷凍きしめん かたくり粉 こむぎ粉 油	にんじん こまつな かぼちゃ たまねぎ だいこん しめじ 長ねぎ はくさい もやし ゆず	614	28.7
12月分 一日あたりの平均						600	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

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



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あります。