



# 小学校給食献立予定表



平成25年12月分 新宿区立西新宿小学校

「寒さに負けない食事をしてしよう」

実施日 日 曜	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 kcal	たんぱく 質	塩分 g			
2 月	牛乳 豆のチリソースサンド 豚肉と豆腐のスープ 洋なし	豚肉 ひよこ豆 豆腐 卵 牛乳	コッペパン 油 片栗粉	にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム にんにく 洋なし	585	27.7	2.7			
3 火	牛乳 ご飯 焼き魚【鯖の文化干し】 野菜のおろし和え 豚汁	さば 豚肉 みそ 牛乳	米 こんにやく さとう じゃがいも 油	にんじん ごぼう だいこん こまつな しめじ たまねぎ 長ねぎ えのきたけ	580	25.0	2.6			
4 水	牛乳 冬野菜のカレーライス じゃこサラダ りんご	豚肉 牛乳 チーズ わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 小麦粉 さとう 油 ごま	にんじん こまつな にんにく たまねぎ だいこん カリフラワー れんこん グリンピース キャベツ りんご	686	24.1	2.1			
5 木	牛乳 麦ご飯 つくね焼き 切干大根のごま酢和え 吉野汁	鶏肉 卵 牛乳	米 麦 こんにやく さとう パン粉 片栗粉 油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな 干しいたけ しょうが 切干大根 もやし きゅうり えのきたけ だいこん 長ねぎ	637	26.7	2.5			
6 金	牛乳 八宝めん かりかり煮干し フルーツポンチ	豚肉 いか なんと 煮干し 牛乳 うずら卵 寒天	中華めん さとう 片栗粉 油 アーモンド ごま	にんじん チンゲンサイ しょうが 干しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい パイン みかん 黄桃 りんご	642	25.1	2.8			
9 月	牛乳 シーフードトマトスパゲティ ブロッコリーとひよこ豆のサラダ ヨーグルトブルーベリーソース	ベーコン えび いか あさり ひよこ豆 牛乳 チーズ ヨーグルト	スパゲティ さとう バター 油	にんじん トマト にんにく ブロッコリー たまねぎ キャベツ りんご ブルーベリー レモン	623	28.7	2.3			
10 火	牛乳 五穀ご飯 鮭幽庵焼き 野菜のゆかりがけ さつま汁	あずき 大豆 さけ 鶏肉 みそ 牛乳	米 もち米 麦 きび ごま さつまいも 油 さとう	にんじん ゆかり ゆず キャベツ たまねぎ ごぼう だいこん 長ねぎ もやし	629	30.0	2.9			
11 水	牛乳 コロッケパン 青菜と豆腐のスープ 洋なし	豚肉 豆腐 牛乳	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	にんじん こまつな たまねぎ きゅうり キャベツ チンゲンサイ にんにく えのきたけ 洋なし	683	24.2	2.9			
12 木	牛乳 ご飯 生揚げと野菜の煮物 野菜のごま浸し 菊花みかん	生揚げ 豚肉 牛乳	米 麦 さとう じゃがいも 油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな たけのこ たまねぎ キャベツ みかん	632	24.3	2.4			
13 金	牛乳 ビビンバ ポリポリ磯大豆 わかめスープ	豚肉 卵 大豆 牛乳 わかめ のり	米 麦 さとう 片栗粉 油	こまつな にんじん しょうが もやし ぜんまい たけのこ たまねぎ 長ねぎ	627	25.2	2.9			
16 月	牛乳 ご飯 手作りしゅうまい コーンと卵のスープ 中華サラダ	豚肉 卵 ベーコン ハム 牛乳 わかめ	米 さとう 片栗粉 ごま しゅうまいの皮 はるさめ 油	にんじん パセリ たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ しょうが グリンピース コーン キャベツ もやし	661	23.6	3.1			
17 火	牛乳 親子丼 呉汁 りんご	鶏肉 卵 けずり節 みそ 大豆 油揚げ 豆腐 牛乳	米 麦 つきこんにやく さとう じゃがいも 油	にんじん さやえんどう こまつな たまねぎ 干しいたけ だいこん 長ねぎ りんご	680	29.1	2.7			
18 水	牛乳 揚げパン ポークビーンズ 野菜とツナのレモン風	豚肉 大豆 牛乳 ツナ	コッペパン さとう 小麦粉 じゃがいも 油 バター	にんじん トマト にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり こまつな レモン	685	25.0	3.1			
19 木	牛乳 キムチチャーハン トックスープ チョレギサラダ みかん【韓国料理】	豚肉 卵 鶏肉 わかめ 牛乳	米 麦 トック さとう 油 ごま	にんじん ピーマン こまつな 白菜キムチ しょうが はくさい だいこん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ にんにく みかん	600	20.0	2.6			
20 金	牛乳 ほうとう 白菜のゆずしょうゆ キャラメルポテト	鶏肉 みそ 牛乳	ほうとうめん さとも 油 さとう さつまいも バター アーモンド	にんじん かぼちゃ ほうれんそう だいこん たまねぎ 長ねぎ はくさい ゆず	654	20.0	2.7			
24 火	牛乳 ロールパン カラフルサラダ 鶏肉のバーベキューソース焼き キャロットポターージュ ココアババロア	鶏肉 豆乳 牛乳 寒天 生クリーム	ロールパン 片栗粉 さとう 油 米 バター	こまつな 赤ピーマン キャベツ コーン にんじん たまねぎ りんご にんにく 長ねぎ レモン いちご	635	26.7	2.4			
◎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。					12月分 1日あたりの平均			640	25.3	2.7
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準			640	24.0	2.5

## 冬野菜クイズ

Q1 次の野菜は、冬に多くとれる野菜です。  
色の濃い野菜には○、色のうすい野菜には○の印をつけてみましょう。

青ねぎ [ ] 大根 [ ] ほうれん草 [ ] 白菜 [ ]  
ブロッコリー [ ] にんじん [ ] ごぼう [ ]

Q2 冬においしいにんじんには、からだにいい働きがたくさんあります。  
当てはまるものに○をつけましょう。

①肌がきれいになる。 ②カゼをひきにくくする。 ③ウンチが出にくくなる。 ④目によい。

にんじん [ ] スペア [ ] バイキン [ ] ウンチ [ ] 目 [ ]

### 解説

<Q1の答え> ○=青ねぎ・ほうれん草・ブロッコリー・にんじん/○=大根・白菜・ごぼう

色の濃い野菜とは、皮をむいた中身の色が赤・緑・黄色などの色がついている野菜、色の薄い野菜とは、皮をむいた中身の色が薄い野菜。

<Q2の答え> ○=①・②・④

にんじんなどの根菜類はおなかの調子をよくなる食物繊維が多く含まれるため、ウンチが出やすくなる。