令和５年

12月こんだて

新宿区立西新宿小学校

日	曜日	献立	牛乳	材料名 赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g)
1	金	３種のきのこミートソーススパゲッティ パンプキンサラダ くだもの（伊那産りんご）	○	牛乳,ベーコン,豚ひき肉,大豆,パルメザンチーズ	スパゲッティ,米油,三温糖	にんにく,セロリ,玉ねぎ,マッシュルーム,★しめじ,★エリンギ,トマト,パセリ,かぼちゃ,にんじん,キャベツ,きゅうり,りんご	645 28.8
4	月	きんぴらご飯 さばの竜田あげ かぶの三色漬け じゃがいもとわかめのみそ汁	○	牛乳,油あげ,さば,みそ,わかめ	★精白米（伊那市今ずり米）,発芽玄米,ごま油,三温糖,白ごま,米油,でんぷん,じゃがいも	ごぼう,◆にんじん,しょうが,かぶ,かぶの葉,レモン,玉ねぎ,根深ねぎ	620 28.4
5	火	米粉パン チキンナゲット スパゲッティカレ-ソテ- くだもの（みかん）	○	牛乳,鶏むね肉,鶏ひき肉,木綿どうふ,ウィンナー	米粉パン,パン粉,卵なしマヨネーズ(ｴｯｸﾞ ｹｱ）,スパゲッティ,米油	しょうが,玉ねぎ,◆にんじん,キャベツ,青ピーマン,みかん	739 36.4
6	水	ドライカレー コロコロいものマセドアンサラダ	○	牛乳,豚ひき肉,大豆	★精白米（伊那市今ずり米）,米粒麦,米油,有塩バター,小麦粉,じゃがいも,◆さつまいも,三温糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,◆にんじん,セロリ,きゅうり	617 23.8
7	木	ご飯 ほっけのクリスピーフライ 八丈島さつまあげのきんぴらいため 大根と油あげのみそ汁	○	牛乳,ほっけ,島さつまあげ（八丈島産）,油あげ,みそ	精白米,小麦粉,コーンフレーク,米油,じゃがいも,三温糖,ごま油,白ごま	ごぼう,れんこん,◆にんじん,白菜,えのきたけ,◆大根,小松菜	711 31.2
8	金	『新宿野菜の日』 野菜たっぷりあんかけご飯 大豆と小魚のカリカリあげ	○	牛乳,豚かた肉,さつまあげ,大豆,かえりじゃこ	★精白米（伊那市今ずり米）,米粒麦,米油,でんぷん,ごま油,じゃがいも,三温糖,白ごま	しょうが,干ししいたけ,◆にんじん,もやし,玉ねぎ,白菜,根深ねぎ,小松菜	647 29.3
11	月	ご飯 家常豆腐 大豆もやしのナムル	○	牛乳,豚かた肉,鶏ひき肉,生あげ,みそ,八丁みそ	精白米,米油,三温糖,でんぷん,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,◆にんじん,たけのこ水煮,干ししいたけ,キャベツ,青ピーマン,根深ねぎ,大豆もやし,もやし,小松菜	625 28.7
12	火	いわしのかば焼き丼 梅ドレサラダ せんべい汁	○	牛乳,いわし,鶏もも肉	★精白米（伊那市今ずり米）,発芽玄米,,小麦粉,でんぷん,三温糖,白ごま,米油,かやきせんべい	しょうが,キャベツ,もやし,★小松菜,ねり梅,◆にんじん,◆大根,ごぼう,白菜,干し★まいたけ,★根深ねぎ	652 28.9
13	水	カレーうどん 大根とツナのサラダ 焼きいも	○	牛乳,鶏もも肉,油あげ,ツナオイル漬	うどん,米油,でんぷん,三温糖,ごま油,白ごま, さつまいも	にんじん,玉ねぎ,白菜,★根深ねぎ,大根,★小松菜,キャベツ,しょうが	624 27.0
14	木	ゆかりご飯 おでん れんこんチップスサラダ	○	牛乳,結び昆布,京がんも,さつまあげ,焼き竹輪,うずら卵	★精白米（伊那市今ずり米）,発芽玄米,白ごま,こんにゃく,じゃがいも,ちくわぶ,三温糖,米油	ゆかり,大根,小松菜,キャベツ,にんじん,れんこん	614 25.3
15	金	給食室で作る手作りウインナーパン チキンパスタスープ ブルーベリーヨーグルト	○	牛乳,ウィンナー,鶏もも肉,ヨーグルト	小麦粉,三温糖,オリーブ油,有塩バター,米油,じゃがいも,マカロニ	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,レタス,ブルーベリージャム,ブルーベリー	644 26.6
18	月	里いもご飯 れんこんつくね焼き 吉野汁	○	牛乳,油あげ,鶏ひき肉,調理用牛乳,鶏もも肉	★精白米（伊那市今ずり米）,発芽玄米,里いも,三温糖,パン粉,でんぷん,じゃがいも	根深ねぎ,しょうが,れんこん,干ししいたけ,にんじん,大根,小松菜	542 26.6
19	火	フレンチトースト 白菜のクリームスープ にんじんドレッシング サラダ	○	牛乳,鶏卵,生クリーム,調理用牛乳,鶏もも肉	食パン,メープルシロップ,粉砂糖,米油,小麦粉,じゃがいも,マカロニ,上白糖	にんにく,玉ねぎ,白菜,ほうれん草,キャベツ,ホールコーン,小松菜,にんじん	616 25.1
20	水	プルコギ丼 チャプチェ くだもの（伊那産りんご）	○	牛乳,豚かた肉,豚ひき肉	★精白米（伊那市今ずり米）,米粒麦,米油,三温糖,ごま油,白ごま,はるさめ	玉ねぎ,にんじん,もやし,★りんご,しょうが,にんにく,にら,キャベツ,エリンギ	658 24.5
21	木	【冬至（22日）】 ほうとう わかさぎの南ばんづけ いもようかん	○	牛乳,鶏もも肉,油あげ,みそ,わかさぎ,粉寒天	ほうとうめん,米油,里いも,でんぷん,小麦粉,三温糖,さつまいも,上白糖	にんじん,大根,白菜,◆冬至かぼちゃ,根深ねぎ,玉ねぎ	680 30.1
22	金	♪セレクト給食 クリスマスピラフ ABCスープ ２色ゼリー Ⓐハンバーグ Ⓑローストチキン	○	牛乳,ウィンナー,鶏もも肉,粉寒天,豚ひき肉	★精白米（伊那市今ずり米）,米粒麦,米油,マカロニ,上白糖,パン粉,ふ	マッシュルーム水煮,赤ピーマン,青ピーマン,黄ピーマン,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ,クランベリージュース,ナタデココ	Ⓐ639 Ⓐ25.2 Ⓑ620 Ⓑ25.7

◎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変わることがあります。
★マークの食材は伊那市農産物提供事業により、JA上伊那「ファーマーズあじ～な」から届きます。
◆の食材はとうきょう元気農場（都有地活用農場）で作られたものです。

【セレクト給食12月22日（金）】
Ⓐ**ハンバーグ**またはⒷ**ローストチキン**を選んでもらいます。

冬こそ牛乳!!

冬休みに入ると、給食で飲んでいた牛乳が飲めなくなり、カルシウムが不足します。
1日1杯の牛乳を飲む習慣を忘れずに。
ホットミルクで温まりましょう。