



December DECEMBER

12月 こんだてひょう (前半)

School lunch Letter (1st half)

師走：師匠といえども走り回る月。

※ 日本食品標準成分表2020年版(八訂)の改訂により、エネルギーの計算方法等が変わったため、これまでよりもエネルギー量が低く算出されています。



新宿区立西新宿小学校

2024年12月

日	献立名	牛乳	原材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体をつくる もとなるもの(赤色)	主にエネルギーの もとなるもの(黄色)	主に体の調子を整える もとなるもの(緑色)	
2月	麦ご飯	○		伊那市産精白米, 押麦		606 kcal
	寒ボラの甘酢あんかけ		ぼら	米ぬか油, じゃがいもでん粉, 薄力粉, 上白糖	にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ	26.4 g
	じゃがいもと小松菜のみそしる		真こんぶ, かつお節, 伊那市産みそ, 赤色辛みそ	じゃがいも	玉ねぎ, えのきたけ, 小松菜, 根深ねぎ	18.9 g
	もやしのごま酢和え		油あげ	上白糖, 白ごま	にら, にんじん, 緑豆もやし	2.1 g
3火	黒ごまハニートースト	○		食パン, 有塩バター, はちみつ, 黒すりごま		633 kcal
	チキンダンプリングスープ		鶏もも肉, 鶏むね肉, 牛乳	オリーブ油, 薄力粉, 有塩バター	にんにく, セロリ, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, パセリ	19.9 g
	さつまいもとレンズ豆のサラダ		レンズ豆	さつまいも, 上白糖, 米ぬか油, マヨネーズ	にんじん, ブロッコリー, 玉ねぎ	29.0 g
						2.3 g
4水	ご飯	○		伊那市産精白米		629 kcal
	生あげの中華うま煮		豚もも肉, 豚かた肉, 生あげ, いか	米ぬか油, 上白糖, じゃがいもでん粉, ごま油	にんにく, しょうが, 干しいたけ, にんじん, 玉ねぎ, 緑豆もやし, 白菜, 大根葉	26.4 g
	大根とわかめのサラダ		わかめ	白ごま, 上白糖, ごま油	緑豆もやし, 大根	22.8 g
	かんきつ(早香)				ぼんかん	2.4 g
5木	たんたんめん	○	豚ひき肉	中華めん, 米ぬか油, 上白糖, 白ごま, ごま油, じゃがいもでん粉	しょうが, にんにく, にんじん, 緑豆もやし, ザーサイ, 根深ねぎ	593 kcal
	白菜サラダ		きはだまぐろ	米ぬか油, 上白糖	白菜, 緑豆もやし, にんじん, にんにく, 玉ねぎ	26.3 g
	たこポテト		はんぺん, 鶏卵, まだこ, かつお削り節, 青のり	米ぬか油, パン粉, じゃがいも, 薄力粉	根深ねぎ, しょうが(酢漬)	24.2 g
						2.6 g
6金	秋さけと大根葉のご飯	○	さけ	七分つき米, 押麦, ごま油, 白ごま	大根葉	588 kcal
	ふろふき大根のそぼろあん		鶏ひき肉, 伊那市産みそ	上白糖, 米ぬか油, 三温糖, じゃがいもでん粉	大根, しょうが	24.2 g
	さつまいもと小松菜のみそしる		真こんぶ, かつお節, かつお節, 生あげ, 淡色辛みそ, 伊那市産みそ	さつまいも	えのきたけ, 玉ねぎ, 小松菜, 根深ねぎ	16.6 g
	りんご(伊那市産サンフジ)				りんご	2.3 g
9月	冬野菜のカレーライス	○	鶏むね肉, 鶏もも肉, 大豆, チーズ, ヨーグルト	七分つき米, 押麦, 米ぬか油, 有塩バター, 薄力粉, さつまいも, 上白糖	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, 大根, カリフラワー, ブロッコリー, 蓮根, トマト	635 kcal
	白菜とわかめのゆず風味サラダ		わかめ, しらす干し	白ごま, 上白糖, 米ぬか油	にんじん, 緑豆もやし, 白菜, ゆず	22.0 g
	かんきつ(西南のひかり)				清見	20.7 g
						2.3 g
10火	ほうとう	○	鶏もも肉, 鶏むね肉, 油あげ, 真こんぶ, かつお節, かつお節, 伊那市産みそ, 赤色辛みそ	ほうとう麺, 米ぬか油	にんじん, 大根(葉付き), 白菜, まいたけ, 西洋かぼちゃ, 根深ねぎ	590 kcal
	里いもの甘からあげ		里いも, じゃがいもでん粉, 米ぬか油, 上白糖, 水あめ, 黒ごま		23.8 g	
	切り干し大根のいため煮		油あげ	米ぬか油, 三温糖, ごま油	切干し大根, にんじん	21.3 g
11水	チーズ胚芽トースト	○	チーズ	胚芽食パン		581 kcal
	ボルシチ		豚かた肉, サワークリーム	有塩バター, じゃがいも, 上白糖	にんにく, 玉ねぎ, ピーツ, かぶ, セロリ, キャベツ, トマト	27.1 g
	ポテトサラダ		レンズ豆, 鶏卵	じゃがいも, マヨネーズ, 上白糖, 米ぬか油	にんじん, 玉ねぎ, かぶ(葉)	26.3 g
						2.2 g
12木	ご飯	○		伊那市産精白米		646 kcal
	とうふ入り卵焼き		鶏ひき肉, 芽ひじき, 絞り豆腐, 鶏卵	米ぬか油, 上白糖, じゃがいもでん粉	にんじん, 根深ねぎ, 干しいたけ	32.0 g
	納豆じる		油あげ, 真こんぶ, かつお節, かつお節, 納豆, 伊那市産みそ, 赤色辛みそ, 木綿豆腐	米ぬか油, こんにやく	にんじん, ごぼう, 大根(葉付き), まいたけ, 根深ねぎ	24.1 g
	わかめとじゃこのサラダ		わかめ, しらす干し	白ごま, 上白糖, ごま油	にんじん, 緑豆もやし, キャベツ, 玉ねぎ	2.6 g
13金	麦ご飯	○		七分つき米, 押麦		624 kcal
	ジャンボぎょうざ		豚ひき肉, 鶏ひき肉	米ぬか油, ぎょうざの皮, ごま油, 上白糖, じゃがいもでん粉	キャベツ, にら, 干しいたけ, 根深ねぎ, しょうが, にんにく	20.4 g
	春雨スープ		鶏もも肉	米ぬか油, じゃがいもでん粉, 緑豆春雨, ごま油, 白ごま	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, 白菜, チンゲン菜, 根深ねぎ	21.4 g
	大根入りナムル		ごま油, 上白糖, 白すりごま	大根(葉付き), にんじん, 緑豆もやし	2.2 g	

◎栄養価表示は中学年相当を記載しています。

給食だより

12月

給食目標

健康な体をつくろう

冷たい北風に落ち葉が舞い散る季節になりました。

給食でも毎月、季節を感じられるように、旬の食材や日本の年中行事にちなんだこんだてを取り入れています。

今年、都内の農作物は、暑すぎる夏～秋と、なかなか寒くならない秋～冬の気候でうまく育てるのがとても難しかったそうです。



<長野県伊那市産作物>

米、りんご(サンフジ)、伊那華のみそ

<東京都産作物>

小松菜、さつまいも、ねぎ、キャベツ、葉付きかぶ、里いも、葉付き大根、白菜、ピーツ、トビウオ



☆給食の予定献立表と写真は西新宿小学校のHPでも公開されています。

←←←



◇給食試食会◇
12/13(金)
3階ランチルーム
申込締切12/4(水)



日	献立名	牛乳	原材料			エネルギー	
			主に体をつくる もとなるもの(赤色)	主にエネルギーの もとなるもの(黄色)	主に体の調子を整える もとなるもの(緑色)	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
16月	麦ご飯	○		七分つき米, 押麦		592 kcal	
	麻婆(マーボー) どうふ			豚ひき肉, ハ丁目そ, 赤色辛みそ, 押しどうふ	にんにく, しょうが, にんじん, 干しいたけ, 根深ねぎ, 玉ねぎ	24.7 g	
	キャベツの中華ごまサラダ				米ぬか油, ごま油, 上白糖, 白すりごま, 白ごま	にんじん, キャベツ, 緑豆もやし	22.6 g
							2.2 g
17火	ご飯	○		伊那市産精白米		607 kcal	
	八丈島産とびうおのメンチカツ			飛び魚, 牛乳, 鶏卵	米ぬか油, パン粉(乾), 薄力粉, パン粉	玉ねぎ, しょうが, にんにく, マッシュルーム	25.1 g
	さつまいもにとらのみそしる			かつお節, さば節, 真ごんぶ, 油あげ, 淡色辛みそ, 伊那市産みそ	さつまいも	玉ねぎ, ぶなしめじ, にら	18.5 g
	キャベツサラダレモン風味				上白糖, 米ぬか油	きゅうり, にんじん, 緑豆もやし, キャベツ, レモン, 玉ねぎ	1.9 g
18水	給食室で作る手作りウィンナーパン	○		ウィンナー40g	強力粉, 薄力粉, 三温糖, オリーブ油, 有塩バター	585 kcal	
	エルボマカロニの野菜スープ			鶏もも肉	米ぬか油, じゃがいも, マカロニ	にんにく, セロリ, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 小松菜, パセリ	20.7 g
	コールスローサラダ			レンズ豆	米ぬか油, 上白糖	キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, とうもろこし, りんご	27.8 g
							2.3 g
19木	ガバオライス	○		鶏ひき肉	七分つき米, 押麦, 米ぬか油, 上白糖	584 kcal	
	ワンタンスープ			鶏むね肉	米ぬか油, ワンタンの皮, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 干しいたけ, 白菜, 根深ねぎ, チンゲン菜	24.4 g
	春雨サラダ			豚ひき肉, えび	米ぬか油, 緑豆春雨, じゃがいもでん粉, 上白糖	しょうが, にんにく, きゅうり, にんじん, 緑豆もやし, レモン	17.7 g
							1.9 g
20金	ちゃんこうどん	○		真ごんぶ, 鶏ひき肉, 鶏卵, かまぼこ, 油あげ, 木綿どうふ	うどん, 米ぬか油, じゃがいもでん粉, 上白糖	617 kcal	
	からふとししゃものごまてんぷら			からふとししゃも, 鶏卵	米ぬか油, 薄力粉, 黒ごま, 白ごま	しょうが, 根深ねぎ, しいたけ, にんじん, 大根(葉付き), 白菜, 緑豆もやし	25.9 g
	いもようかん			粉寒天	さつまいも, 上白糖		22.8 g
							1.9 g
23月	じゃこどキャベツの和風スパゲッティ	○		しらす干し	スパゲッティ, 米ぬか油, オリーブ油, 白ごま	600 kcal	
	ミックスベジタブルソテー			ベーコン	米ぬか油, 有塩バター, じゃがいも	にんじん, とうもろこし, ブロッコリー	21.6 g
	手作りマドレーヌ			鶏卵	薄力粉, 有塩バター, 上白糖	レモン	25.0 g
							2.0 g
24火	ご飯	○		伊那市産精白米		650 kcal	
	合いびき肉の手作りハンバーグ			豚ひき肉, 牛ひき肉, 牛乳, 鶏卵	米ぬか油, パン粉	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム	28.0 g
	葉付き大根と白菜のみそしる			真ごんぶ, かつお節, かたくちいわし節, 油あげ, 伊那市産みそ, 淡色辛みそ		えのきたけ, 白菜, 大根(葉付き), 根深ねぎ	23.5 g
	バイクドポテト				じゃがいも, 有塩バター		2.2 g
	かんきつ(みはや)						みはや

◎ 学校行事や社会情勢等により、予定献立は変更されることがあります。

〈手作りドレッシング〉

- ・しょうゆ 120mL
- ・砂糖 60g
- ・酢 100mL
- ・ごま油 50mL
- ・油 50mL
- ・玉ねぎ 50~100g (1/4~1/2玉) (すりおろし)
- ・からし 小さじ1 (お好みで)
- ・白いりごま 50g

ごま以外はミキサーやブレンダーで混ぜ合わせると簡単です。

和風や中華風のこんだてに合うドレッシングです。ご家庭で作りやすい分量に調整しました。

給食では、キャベツ・小松菜・にんじん・サラダこんにゃく・もやしなど、なんでも合うのでお好みで合わせてみてください。

トッピングに、ちりめんじゃこや焼きのり、あげたじゃがいもやワンタンの皮などを合わせてもおいしいですよ♪

10月、11月の試食会では「サラダがおいしかった」という感想をいただいたので、作り方をご紹介します。

ときどき、子供たちからも「今日の給食のレシピを教えてください」と言われることがあります。

おいしいと思ったことを伝えてもらえると、給食室でも一同盛り上がり、もっとおいしく作ろうという活力になります。

よくかんでしっかり食べて、おいしかったらぜひ感想を伝えてもらえると嬉しいですよ。



感染症を予防しましょう

だんだんと寒さが増すにつれて、風邪をひいたり、体調を崩す人が増えています。

元気に過ごすためには規則正しい生活で体調を調えることが大切ですが、感染症等の予防には手洗いがとても大切です。

疲れていたり、寝不足などで体の抵抗力が落ちてくるといつも身の回りにいるウイルスや細菌などにも負けて、感染症にかかりやすくなります。まずは体に入れないことが大切です。

石けんでよく手を洗い、清潔なハンカチで拭く習慣をつけましょう。

冬休みの間も、規則正しい生活を心がけて寒い季節を元気に過ごしましょう！

