



12月給食こんだて予定表



令和2年

新宿区立落合第一小学校

※東京都産の食材には下線を引いています。

実施日	日 曜	献立名	材 料 名			エネルギー (kcal)	ひとこと
			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	たんぱく質 (g)	
1	火	いりめし でこまわし ふし汁	牛乳 じゃこ ちくわ 豆ふ みそ かまぼこ 油揚げ	米 麦 こんにやく さとう じゃがいも でんぷん ふし	にんじん さやいんげん ゆず たまねぎ 干しいたけ しょうが	606 22.3	《郷土料理で 日本1周》 今月は 1日：徳島県 3日：香川県 11日：高知県 15日：愛媛県 18日：大分県 22日：宮崎県 です。11月 までに10県 の郷土料理 ができました。 どの料理もよ く食べていま す。今月もた くさんの料理 に触れてほ しいと思いま す。
2	水	バターライスのシチューがけ ツナサラダ サイダーポンチ	牛乳 ぶた肉 豆乳 生クリーム ひじき ツナ 粉寒天	米 麦 バター 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん しょうが ブロッコリー キャベツ みかん 黄桃 パイン	694 20.3	
3	木	讃岐風うどん かしわ天 野菜のごま和え	牛乳 油揚げ なんと とり肉 大豆	うどん 油 さとう ごま油 小麦粉 でんぷん ごま	にんじん 干しいたけ 長ねぎ <u>こまつな</u> しょうが <u>キャベツ</u> もやし	622 27.1	
4	金	ごはん さばのゆずみそかけ 野菜のごま酢浸し けんちん汁	牛乳 さば みそ とり肉 豆ふ	米 麦 さとう ごま 油 こんにやく <u>じゃがいも</u>	ゆず にんじん もやし <u>こまつな</u> <u>キャベツ</u> ごぼう しめじ <u>だいこん</u>	631 28.1	
7	月	トマトスパゲッティ イタリアンサラダ ブラウニー	牛乳 ベーコン えび あさり 豆乳 生クリーム 粉チーズ	オリーブ油 スパゲッティ バター じゃがいも 油 薄力粉 粉砂糖 さとう	にんにく たまねぎ トマト パセリ にんじん <u>キャベツ</u> コーン	700 23.5	
8	火	ごはん めかぶ入り和風卵焼き きんぴら さつまいもの味噌汁	牛乳 とり肉 卵 豆ふ めかぶ みそ	米 麦 油 こんにやく さとう さつまいも	しょうが にんじん ごぼう れんこん さやいんげん えのきたけ <u>だいこん</u> たまねぎ <u>だいこん菜</u>	631 24.2	
9	水	ブルコギ丼 野菜サラダ キンチチゲ	牛乳 ぶた肉 豆ふ	米 麦 油 さとう でんぷん	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら ほうれんそう <u>キャベツ</u> えのきたけ はくさい キムチ <u>長ねぎ</u>	663 26.6	
10	木	ハニーロールトースト 根菜のポトフ 花野菜サラダ	牛乳 ぶた肉 ウィンナー 白いんげ ん	食パン マーガリン はちみつ 油 じゃがいも さとう	にんにく セロリー ごぼう れんこん にんじん かぶ コーン <u>キャベツ</u> パセリ カリフラワー ブロッコリー たまねぎ りんご	594 21.3	
11	金	かつおめし 野菜の土佐煮 豆ふと小松菜のみそ汁	牛乳 かつお とり肉 ちくわ 粉かつお みそ 豆ふ わかめ	米 麦 でんぷん さとう ごま 油 こんにやく <u>じゃがいも</u>	しょうが にんじん たけのこ さやえんどう <u>こまつな</u> しめじ	655 25.0	《6年生が たてた こんだて》 6年生は家 庭科の学習 で給食のこ んだてをたて ました。その うちのいくつ かの献立が 12月と1月で 併せて12回 登場します。 ☆マークの 日が目印で す。毎年人 気のある取り 組みです。
14	月	ごはん 鮭の西京焼き みだくさん汁 切干大根のごま炒め	牛乳 さけ さつま揚げ 豆ふ みそ	米 麦 さとう ごま油 ごま じゃがいも	しょうが 切干し大根 にんじん <u>長ねぎ</u> <u>だいこん</u> たまねぎ <u>だいこん菜</u>	608 28.9	
15	火	たこご飯 瀬戸揚げ 野菜のポン酢和え 大根とじゃがいものみそ汁	牛乳 たこ たら 豆ふ ひじき みそ	米 麦 油 さとう でんぷん じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ もやし <u>こまつな</u> レモン <u>だいこん</u> <u>だいこん菜</u> <u>長ねぎ</u>	619 25.0	
16	水	キムチチャーハン 五目スープ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆ふ ヨーグルト	米 麦 油 ごま油 マロニー さとう	しょうが キムチ たまねぎ にんじん ほうれんそう たけのこ れんこん 干しいたけ もやし 長ねぎ <u>こまつな</u> 黄桃 パイン みかん りんご	600 20.2	
17	木	冬野菜のみそラーメン ほうれん草のおひたし みかんゼリー	牛乳 とり肉 大豆 みそ 粉寒天	中華めん ごま油 油 さとう	しょうが にんにく しいたけ <u>長ねぎ</u> にんじん れんこん もやし <u>はくさい</u> コーン キャベツ ほうれんそう オレンジジュース みかん	601 25.4	
18	金	黄飯・かやく 鶏汁 やせうま	牛乳 たら 油揚げ 豆ふ とり肉 いんげんまめ きな粉	米 麦 油 小麦粉 さとう	だいこん ごぼう にんじん 万能ねぎ <u>長ねぎ</u>	698 29.5	
21	月	ほうとう 糸寒天の柚香和え 冬至もち	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ 糸寒天 あずき	ほうとう 油 じゃがいも さとう 白玉粉	にんじん たまねぎ <u>だいこん</u> しめじ 長ねぎ <u>はくさい</u> もやし <u>だいこん菜</u> ゆず かぼちゃ	661 24.3	
22	火	ごはん めひかりのかば焼き 即席漬け れんこんのすり流し汁	牛乳 めひかり みそ 豆ふ	米 麦 油 でんぷん 小麦粉 さとう	キャベツ にんじん <u>だいこん</u> しょうが れんこん 万能ねぎ	616 24.6	
23	水	菜めし ぶり大根 ご汁	牛乳 じゃこ ぶり みそ 大豆 豆ふ	米 麦 ごま油 ごま さとう 油 じゃがいも	<u>だいこん菜</u> <u>だいこん</u> しょうが にんじん <u>長ねぎ</u> <u>こまつな</u>	656 29.9	【冬至】 21日は冬至 です。1年の うちで一番日 が短い日 です。「ん」が つく食べもの を食べると運 がよくなると 言われていま す。また、 かぼちゃを 食べると風邪 をひかないと 言い伝えら れています。 給食ではか ぼちゃを練り 込んだ白玉 にあんこをの せた冬至も ちです。風邪 やウイルスに 負けない体 づくりをして ほしいと思いま す。
24	木	セレクトカレー 海藻サラダ りんご	牛乳 とり肉 大豆 海藻ミックス	米 麦 小麦粉 油 じゃがいも さとう ごま油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご セロリー コーン グリーンピース キャベツ <u>こまつな</u>	712 24.3	
25	金	チキンライスサンタチーズのせ ABCスープ 星ゼリー	牛乳 とり肉 チーズ 粉寒天	米 麦 油 <u>じゃがいも</u> マカロニ さとう	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく しめじ <u>キャベツ</u> パセリ りんごジュース	620 22.9	
12月分 一日あたりの平均						641 24.9	
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準						650 26.0	



とうじ ねん もとと ひる ひ で にちづつ じかん なが
冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、
夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、
昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を
境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を
清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆
などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



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