12月こんだて予定表

令和4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	飲み物	食具	献立名	材料名 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	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	木	牛乳	スプーン はし	(ト)マトクリームスパゲティ ひよこまめのサラダ 130しゅうねんおいわいケーキ	牛乳 ベーコン えび いか あさり 生クリーム 粉チーズ ひよこまめ 豆乳	オリーブ油 スパゲッティ バター 油 さとう 薄力粉 粉砂糖	にんにく たまねぎ トマト パセリ にんじん こまつな キャベツ	677	28.4
2	金	牛乳	はし	(う)なぎのちらしずし ひじきと とうふのいために しんじょのすましじる はやか	牛乳 油揚げ うなぎ とり肉 ひじき 豆ふ えび たら	米 麦 さとう 油 でんぷん	にんじん 干ししいたけ きゅうり れんこん さやいんげん たまねぎ しめじ しょうが 長ねぎ ほうれんそう 早香	656	31.7
5	月	牛乳	はし	ごはん さばのゆずみそかけ やさいの ごまずぴたし みだくさんじる	牛乳 さば みそ 豆ふ みそ	米 麦 さとう ごま じゃがいも	ゆず にんじん もやし キャベツ だいこん こまつな たまねぎ 長ねぎ	610	29.0
6	火	牛乳	スプーン はし	ぶたキムチうどん ピリからほうれんそうのサラダ フルーツゼリー	牛乳 ぶた肉 しらす 寒天 ☆	生めん 油 じゃがいも さとう ごま油 はるさめ	にんじん だいこん たまねぎ キムチ もやし はくさい にら ねぎ キャベツ ほうれんそう りんご なし ぶどう みかん	571	21.8
7	水	牛乳	はし	てづくりにくまん ごもくスープ フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆ふ	中力粉 小麦粉 さとう ラード ごま油 はるさめ	しょうが にんじん たまねぎ 長ねぎ たけのこ 干ししいたけ にんにく はくさい きくらげ 白桃 もやし ほうれんそう なし みかん	662	24.7
8	木	りんごジュース	はし	キャロットライス とうにゅうクリームソースかけ フライドビーンズサラダ	とり肉 豆乳 大豆	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 でんぷん さとう	りんごジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン しょうが グリンピース こまつな キャベツ	599	17.4
9	金	牛乳	スプーン はし	ごはん いろいろなかおのハンバーグ かぶとブロッコリーのサラダ さつまいものスープ りんご	牛乳 豆ふ ぶた肉 レバー 大豆 卵 ☆	米 麦 油 生パン粉 さとう さつまいも	たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー キャベツ りんご セロリ こまつな	643	24.9
12	月	牛乳	はし	やきピロシキ ボルシチ やさいサラダ	牛乳 大豆 チーズ ぶた肉 ひよこまめ	油 はるさめ さとう 小麦粉 パン粉 じゃがいも バター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ビーツ さやいんげん ほうれんそう もやし りんご	630	28.1
13	火	牛乳		ごはん さけのさいきょうき おしんこう けんちんじる	牛乳 さけ 西京味噌 とり肉 油揚げ 豆ふ ☆	米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん だいこん ごぼう こまつな	601	32.8
14	水	牛乳	スプーン はし	たまごとキャベツのチャーハン ジャンボぎょうざ わかめスープ	牛乳 卵 ぶた肉 とり肉 豆ふ わかめ ☆	米 麦 油 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉	長ねぎ キャベツ にら にんにく にんじん しょうが たまねぎ こまつな	615	23.7
15	木	牛乳		ごはん のりのつくだに すきやきふうに きりぼしだいこんのあえもの みはや	牛乳 のり ぶた肉 豆ふ ツナ	米 麦 さとう 油 しらたき 車ふ	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ 切干し大根 キャベツ こまつな みはや	633	28.3
16	金	牛乳	スプーン はし	ごはん ししゃものなんばんづけ ツナひじきサラダ ちゅうかスープ	牛乳 ししゃも ひじき ツナ 豆ふ	米 麦 でんぷん 小麦粉 さとう 油 はるさめ ごま油	長ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ にんにく もやし こまつな	626	24.9
19	月	牛乳		冬うどん ゆずのおひたし みたらしだんご	牛乳 とり肉 かまぼこ 油揚げ わかめ 豆ふ ☆	生めん 油 でんぷん さとう ごま 白玉粉	干ししいたけ にんじん もやし こまつな 長ねぎ はくさい ゆず たまねぎ	578	23.8
20	火	牛乳		おやこどん キャベツのじゃこあえ ごじる はれひめ	牛乳 とり肉 卵 じゃこ みそ 大豆 豆ふ	米 麦 油 こんにゃく さとう ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんじん 干ししいたけ さやえんどう キャベツ こまつな だいこん 長ねぎ はれひめ	674	32.9
21	水	牛乳	はし	あげパンたべくらべ ふゆやさいのポトフ クリスマスツリーのサラダ	牛乳 きな粉 とり肉 いんげんまめ ☆	さとう 油 じゃがいも さつまいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ かぶ カリフラワー ブロッコリー コーン りんご	652	23.9
							12月分 一日あたりの平均	628	26.4
							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。

☆マークは6年生の立てた献立です。

【給食費の返金について】

令和4年度から新宿区の返金基準が変更になりました。2～6年生は4月22日、1年生は5月27日にお知らせした通り、

返金は保護者の申し出があり、長期間欠席（休業日、給食未実施日を除く連続した5日以上）の場合のみとなります。

長期で欠席することが確定し、返金を希望される場合はその旨を保護者の皆様から学級担任にお伝えいただきますようお願いいたします。