



12月学校給食献立予定表



令和3年

新宿区立落合第四小学校

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	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 水	牛乳 麦ごはん とり肉のからあげ甘酢あん 粉ふきいも たまねぎのみそ汁	牛乳 とり肉 あおのり けずり節 油あげ みそ	米 麦 油 かたくり粉 さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん だいこん たまねぎ こまつな 長ねぎ	679	26.8	
2 木	牛乳 ソース焼きそば 大根ときゅうりの辛味漬け さつまいものころごま団子	牛乳 ぶた肉 あおのり いんげんまめ	油 中華めん ごま油 さつまいも 三温糖 白玉粉 さとう 白ごま	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし だいこん きゅうり	588	20.7	
3 金	牛乳 タラごはん 豆入りおひたし ひつつみ汁 【ひつつみの日】	牛乳 たら ひじき 豆ふ 青大豆 花かつお みそ けずり節 ぶた肉 油あげ	米 白ごま 強力粉 小麦粉 じゃがいも	さやいんげん にんじん もやし こまつな 干しいたけ だいこん しめじ はくさい 長ねぎ	596	28.4	
6 月	牛乳 麦ごはん 手作りなめたけ いかのカレーフライ おひたし 豆ふのすまし汁	牛乳 いか けずり節 豆ふ わかめ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 あられ麩	えのきたけ にんじん キャベツ もやし こまつな しめじ 長ねぎ	584	28.1	
7 火	牛乳 じゃこトースト わかめと大根のサラダ 和風ポトフ	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ とり肉 けずり節 わかめ	食パン 白すりごま マヨネーズ 油 じゃがいも さとう	万能ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな ごぼう だいこん きゅうり もやし	587	25.0	
8 水	牛乳 マーボー白菜丼 青菜のスープ 果物	牛乳 ぶた肉 レバー みそ 豆ふ	米 麦 油 三温糖 かたくり粉 はるさめ ごま油	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ はくさい たら たまねぎ キャベツ チンゲンサイ みかん	593	21.5	
9 木	牛乳 バターライスのクリームソースがけ 花野菜サラダ えらんでデザート 【レモンカッシュゼリー か ココアパフロア】	牛乳 ベーコン とり肉 貝柱 いんげんまめ 粉チーズ 寒天 生クリーム	米 バター 油 小麦粉 さとう	ホールコーン たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 エリンギ にんにく パセリ カリフラワー ブロッコリー キャベツ レモン果汁	671	21.5	
10 金	牛乳 麦ごはん 焼き魚 いりどり こまつなのみそ汁	牛乳 さば けずり節 とり肉 みそ	米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん だいこん 長ねぎ こまつな	641	31	
13 月	牛乳 麦ごはん 豆ふの五目炒め ナムル	牛乳 とり肉 むきえび 豆ふ	米 麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 白ごま	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい チンゲンサイ もやし こまつな	578	25.8	
14 火	牛乳 シナモンあげパン じゃこサラダ ABCスープ 【2年生リクエスト】	牛乳 ちりめんじゃこ ベーコン とり肉	油 コッペンパン さとう ごま油 じゃがいも マカロニ	にんじん こまつな キャベツ セロリー たまねぎ にんにく	603	22.0	
15 水	牛乳 キムチチャーハン チョレギサラダ 五目スープ 【韓国の料理】	牛乳 ぶた肉 わかめ とり肉 豆ふ	米 麦 油 ごま油 白ごま さとう はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 白菜キムチ 干しいたけ 長ねぎ たら キャベツ きゅうり もやし たけのこ こまつな	586	21.3	
16 木	牛乳 おろしぶた丼 野菜のごまあえ きのこのみそ汁 【伊那市】	牛乳 ぶた肉 けずり節 みそ	米 麦 油 さとう 白すりごま 練りごま	にんにく たまねぎ にんじん 長ねぎ だいこん もやし こまつな 干しいたけ えのきたけ しめじ	615	26.9	
17 金	牛乳 麦ごはん ひじき入り厚焼きたまご【食育の日】 かぶの三色漬け さつま汁	牛乳 とり肉 ひじき 卵 花かつお けずり節 ぶた肉 油あげ みそ	米 麦 油 さとう こんにゃく さつまいも	たまねぎ にんじん さやいんげん かぶ かぶの葉 しょうが レモン果汁 ごぼう だいこん 長ねぎ	625	28.0	
20 月	牛乳 麦ごはん 魚のごまみそ焼き ひじき煮 沢煮わん	牛乳 シルバー みそ ひじき 大豆 油あげ 昆布 けずり節 ぶた肉	米 麦 油 さとう こんにゃく さつまいも	ごぼう 干しいたけ にんじん れんこん たまねぎ だいこん 長ねぎ こまつな	599	27.7	
21 火	牛乳 カラフルピラフ とり肉のバーベキューソース焼き ミネストローネ	牛乳 ベーコン ウィンナー とり肉 ひよこまめ	米 麦 油 さとう じゃがいも 三温糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 赤ピーマン ピーマン ホールコーン しょうが レモン果汁 セロリー キャベツ ホールトマト パセリ	621	24.7	
22 水	牛乳 ほうとう 野菜のゆず香あえ 信玄餅風 【山梨県の料理】【冬至】	牛乳 昆布 けずり節 ぶた肉 油あげ みそ 豆ふ きな粉	ほうとう麺 油 白玉粉 さとう 黒砂糖	にんじん たまねぎ だいこん しめじ かぼちゃ 長ねぎ はくさい もやし こまつな ゆず果汁	626	25.8	
23 木	牛乳 冬野菜のカレーライス ハニーマスタードサラダ 果物	牛乳 ぶた肉 ツナ	米 麦 油 小麦粉 油 はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん カリフラワー れんこん キャベツ こまつな 夢オレンジ	624	20.7	
◎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少なくなることがあります。					12月分 一日あたりの平均	615	24.7
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0



もうすぐ冬休みです。寒さで体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。
また、年末年始はイベントが多いので、行事食を楽しむのもいいですね。

<p>はやね はやる 早寝・早起をし、朝ごはんを食べよう</p> <p>あさ ひる ゆう き しかん 朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。</p>	<p>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</p> <p>しゆじやく しゆさい ふくさい 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。</p>
<p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</p> <p>だらだら食べると、むし歯や肥満の原因になります。</p>	<p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</p> <p>ねんまつねんし にほん でんとう 年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。</p>