12月学校給食献立予定表

令和6年　（16回）　新宿区立落合第四小学校　校長 中里　満晴

実施日 日	曜	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 / たんぱく質
3	火	牛乳 きんぴらおこわ じゃがいももちのり風味 石狩汁 くだもの【北海道の郷土料理】	牛乳 鶏肉 油揚げ あおのり さけ 豆腐	米 もち米 油 こんにゃく さとう 揚げ油 じゃがいも かたくりこ	しょうが にんじん ごぼう だいこん はくさい 長ねぎ みかん	580 kcal 22.6 g 17.9 g 2.3 g
4	水	牛乳 ゆかりとじゃこのごはん じゃがいものカレー煮 磯和え	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 のり	米 麦 油 じゃがいも さとう	ゆかり にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし こまつな	578 kcal 24.3 g 15.3 g 2.3 g
5	木	牛乳 豚キムチ丼 中華サラダ くだもの	牛乳 豚肉 豆腐 ハム	米 油 ごま油 さとう かたくりこ はるさめ	にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん 白菜キムチ もやし にら キャベツ きゅうり りんご	598 kcal 23.5 g 17.7 g 2.8 g
6	金	牛乳 焼きピロシキ カラフルサラダ シチー【ロシア料理】	牛乳 豚肉	ミルクパン 油 はるさめ さとう 小麦粉 パンこ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし きゅうり 赤パプリカ ホールコーン りんご セロリ キャベツ パセリ	555 kcal 24.1 g 22.6 g 2.8 g
9	月	牛乳 ごはん ピリからくきわかめ 焼き魚 野菜のごまびたし 呉汁(ごじる)	牛乳 くきわかめ ちりめんじゃこ さば 大豆 油揚げ 豆腐	米 ごま油 白ごま 油 じゃがいも	きゅうり もやし キャベツ にんじん だいこん 長ねぎ こまつな	643 kcal 32.8 g 23.7 g 3.3 g
10	火	牛乳 スパゲティオリエンタルソース ハニーサラダ スイートポテト	牛乳 鶏肉 レンズまめ 生クリーム	スパゲッティ 油 小麦粉 さとう はちみつ さつまいも バター	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム エリンギ トマトジュース キャベツ きゅうり ホールコーン レモン	689 kcal 24.4 g 25.0 g 2.0 g
11	水	牛乳 冬野菜のカレーライス じゃこサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳 鶏肉 レンズまめ 豆乳 ちりめんじゃこ 寒天	米 麦 油 米粉 じゃがいも はちみつ 白ごま さとう ごま油	にんにく たまねぎ しょうが だいこん カリフラワー れんこん にんじん キャベツ にら レモン	728 kcal 25.2 g 23.7 g 2.3 g
12	木	牛乳 とりごもくおこわ わかさぎのなんばんづけ ぐだくさんみそ汁 くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ のり わかさぎ	米 もち米 油 さとう 揚げ油 かたくりこ じゃがいも	たけのこ にんじん さやいんげん 長ねぎ だいこん たまねぎ みかん	639 kcal 25.0 g 19.9 g 2.7 g
13	金	牛乳 みそ煮こみうどん おひたし おにまんじゅう	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆乳	冷凍うどん 米粉 さとう 油 さつまいも	にんじん 干ししいたけ たまねぎ 長ねぎ ほうれんそう こまつな キャベツ えのき	604 kcal 23.9 g 16.4 g 1.7 g
16	月	牛乳 むぎごはん いかのチリソース 野菜のゆかりがけ ワンタンスープ	牛乳 いか 鶏肉 なると	米 麦 揚げ油 かたくりこ ごま油 さとう 油 ワンタンのかわ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ もやし ゆかり もやし しめじ チンゲンサイ	631 kcal 29.4 g 19.4 g 2.7 g
17	火	牛乳 白菜のうま煮丼 ブロッコリーサラダ くだもの	牛乳 豚肉	米 麦 油 しらたき さとう かたくりこ	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい えのき 長ねぎ こまつな ブロッコリー キャベツ もやし りんご にんにく	592 kcal 20.5 g 18.1 g 1.6 g
18	水	牛乳 キャロットライス豆乳クリームソース カリレバサラダ くだもの	牛乳 鶏肉 豆乳 豚肉	米 麦 バター 油 米粉 揚げ油 さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ えのき にんにく 赤パプリカ パセリ もやし キャベツ こまつな みかん	639 kcal 25.2 g 22.5 g 1.9 g
19	木	牛乳 ほうとう 野菜のゆず香和え 信玄きなこもち 【山梨県の郷土料理/冬至の献立】	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 きなこ	冷凍ほうとうめん 油 しらたまこ さとう	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 こまつな ゆず	602 kcal 23.9 g 15.2 g 1.9 g
20	金	牛乳 いちごジャムサンド 白いんげんまめのクリームシチュー わかめサラダ	牛乳 鶏肉 白いんげんまめ 生クリーム わかめ	無塩パン 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	いちごジャム たまねぎ にんじん にんにく パセリ だいこん キャベツ	607 kcal 21.9 g 24.3 g 1.9 g
23	月	牛乳 カラフルさけごはん 肉どうふ みそドレサラダ	牛乳 塩ざけ 卵 豚肉 豆腐	米 油 こんにゃく さとう	のざわな漬 にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし こまつな	664 kcal 32.9 g 25.5 g 3.0 g
24	火	牛乳 クリスマスピラフ テリヤキチキン マカロニサラダ フルーツポンチ	牛乳 ベーコン 鶏肉	米 麦 油 さとう マカロニ	マッシュルーム 赤ピーマン ピーマン 黄ピーマン にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ りんご パイン缶 もも缶 みかん缶	667 kcal 24.3 g 25.1 g 2.1 g

◎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。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
12月分 一日あたりの平均	626	23.8
3･4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

冬休み中の食生活

体調をくずさないように、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。

冬至（12月21日ごろ）

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を願う風習があります。

大晦日（12月31日）

今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられることが多いです。