



12月学校給食献立予定表

(17回) 4年(16回)



新宿区立落合第四小学校 校長 中里 満晴

令和7年

★二重線のメニューは1年生、2年生のリクエストメニューです！おたのしみに！

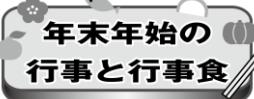
実施日 日曜	献立名	材料名			栄養価 エネルギー たんぱく質
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
2 火	牛乳 きんぴらおこわ 石狩(いしかり)汁 いももち 【北海道の郷土料理】	牛乳 鶏肉 油揚げ さけ 豆腐 みそ	米 もち米 油 しらたき さとう 揚げ油 じゃがいも かたりこ バター	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん だいこん はくさい 長ねぎ	571 kcal 22.5 g
3 水	牛乳 スパゲティーオリエンタルソース ハニーサラダ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 レンズまめ 生クリーム 寒天	スパゲッティ 油 小麦粉 さとう はちみつ	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 ぶどうジュース	576 kcal 23.4 g
4 木	牛乳 麦ごはん(手作りなめたけ) 生揚げの中華煮 白菜のゆずしょうゆ	牛乳 豚肉 生揚げ	米 麦 油 さとう かたりこ ごま油	えのき ににく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こまつな はくさい ほうれんそう ゆず	588 kcal 23.8 g
5 金	牛乳 ポークリース たまごスープ おからケーキ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 おから 生クリーム	米 麦 油 かたりこ 小麦粉 さとう バター	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 たけのこ ににく こまつな	694 kcal 26.7 g
8 月	牛乳 ごはん 豆腐チゲ チャプチエ くだもの 【韓国料理】	牛乳 豚肉 豆腐 豚肉	米 油 さとう はるさめ ごま油 白ごま	ににく しょが にんじん えのき はくさい 白菜キムチ 長ねぎ にら たまねぎ たけのこ 干しいたけ ピーマン 赤ピーマン もやし みかん	648 kcal 28.1 g
9 火	牛乳 冬野菜のカレーライス じやこサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳 鶏肉 レンズまめ 豆乳 ちりめんじやこ 寒天	米 麦 油 米粉 じやがいも はちみつ 白ごま さとう ごま油	ににく たまねぎ しょが 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
10 水	牛乳 麦ごはん(がまこんぶふりかけ) 塩肉じやが おひたし	牛乳 ちりめんじやこ かつお 塩昆布 豚肉	米 麦 さとう 油 じやがいも 塩こうじ	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな キャベツ えのき	586 kcal 24.5 g
11 木	牛乳 のざわな鮭ごはん 里いもとじゃがいものそぼろ煮 かぶと小松菜のおかか和え	牛乳 塩ざけ 豚肉 かつお	米 麦 ごま油 油 じやがいも さといも さとう かたりこ	のざわな漬 にんじん たまねぎ さやいんげん かぶ こまつな しょが レモン	591 kcal 26.1 g
12 金	牛乳 ジャージャー麺 はるさめサラダ あんにんフルーツ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 寒天 豆乳	油 むし中華めん ごま油 さとう かたりこ はるさめ	ににく しょが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし 黄桃缶 パイン缶 白桃缶	658 kcal 26.0 g
15 月	牛乳 ブルーベリージャムサンド 白菜のクリームシチュー コーンサラダ	牛乳 鶏肉 白いんげんまめ 生クリーム	ミルクパン 油 バター 小麦粉 じやがいも さとう	ブルーベリージャム たまねぎ セロリ にんじん ににく はくさい パセリ キャベツ もやし ホールコーン りんご	604 kcal 22.3 g
16 火	牛乳 赤じそごはん わかさぎのから揚げ だまこ汁 野菜のさっぱり和え 【秋田県の郷土料理】	牛乳 わかさぎ 鶏肉 豆腐	米 麦 揚げ油 かたりこ さとう 油 だまこもち しらたき	しそ しょが だいこん にんじん キャベツ レモン ごぼう はくさい 長ねぎ こまつな	620 kcal 28.3 g
17 水	牛乳 ピザトースト ボトフ くだもの	牛乳 ベーコン ロースハム ピザチーズ 鶏肉 ウィンナー	無塩食パン 油 じやがいも	ににく たまねぎ マッシュルーム ピーマン しょが にんじん キャベツ ホールコーン みかん	586 kcal 26.3 g
18 木	牛乳 ぶたキムチ丼 中華サラダ くだもの	牛乳 豚肉 豆腐 ロースハム	米 油 ごま油 さとう かたりこ はるさめ	ににく 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	601 kcal 23.4 g
19 金	牛乳 ごはん さばのみそ煮 野菜のごまびたし みそ汁	牛乳 さば みそ 豆腐 わかめ	米 さとう かたりこ 白すりごま	しょが にんじん キャベツ こまつな 長ねぎ	600 kcal 27.8 g
22 月	牛乳 ほうとううどん 野菜のゆず香和え 【冬至献立】 信玄きなこもち 【山梨県の郷土料理】	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 きな粉	冷凍ほうとう麺 油 しらたま粉 さとう 黒ざとう	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
23 火	牛乳 大根めし 小松菜入りたまご焼き 塩ちゃんこ汁	牛乳 ちりめんじやこ 豚肉 卵 鶏肉 豆腐	米 油 さとう かたりこ はるさめ ごま油	だいこん だいこん葉 干しいたけ にんじん こまつな しょが 長ねぎ ににく えのき はくさい みずな	587 kcal 29.6 g
24 水	牛乳 チョコチップパン てりやきチキン カラフルサラダ ABCマカロニスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ	チョコチップパン 油 かたりこ さとう ABCマカロニ	こまつな キャベツ 赤ピーマン ホールコーン たまねぎ ににく にんじん	616 kcal 27.2 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 615 25.6

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 650 26.0



年末年始の行事と行事食

今年の冬至は12月22日

ねん まつねんし にほん ふる つた ぎょうじ
ねん もっと ひる みじか よる なが ひ
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。

冬至

大晦日 (12月31日)



正月 (1月1日~)

ねん はじ ひ りょうり そうに した しんねん いわ
1年の始まりとなる日。おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。