



12月学校給食献立予定表



令和4年

16回

新宿区立落合第四小学校 校長 本間 基史

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 木	牛乳 おろし豚丼 切干大根サラダ 豆腐と長ねぎのみそしる	牛乳 ふたにく さきいか とうふ	米 麦 ごま油 こんにやく さとう かたくりこ	にんにく にんじん たまねぎ 長ねぎ だいこん 万能ねぎ キャベツ きゅうり 切干大根 こまつな	590	24.2
2 金	牛乳 たらたらごはん まめ入りおひたし ひつみ汁【岩手県の郷土料理】	牛乳 たらこ 青だいず かつおぶし ふたにく あぶらあげ とうふ たら	米 油 こむぎこ じゃがいも	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	562	27.8
3 土	牛乳 カレーライス トマトドレッシングサラダ オレンジゼリー	牛乳 とりにく レンズまめ いとかなてん	米 麦 油 じゃがいも はちみつ さとう	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん もやし きゅうり キャベツ トマト オレンジジュース	689	22.4
6 火	牛乳 肉汁うどん おひたし あべかわおさつ	牛乳 かまぼこ ふたにく あぶらあげ きなこ	冷凍うどん 油 さとう かたくりこ さつまいも	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ えのきたけ	591	23.5
7 水	牛乳 ガーリックトースト ハンガリーシチュー ヴィネグレットサラダ	牛乳 ふたにく	ソフトフランスパン バター 油 じゃがいも こむぎこ ざとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん 赤パプリカ 黄ピーマン きゅうり キャベツ セロリ	602	23.4
8 木	牛乳 ゆかりとじゃこのごはん にくどうふ【しんじゅく野菜の日】 だいこんひじきサラダ くだもの	牛乳 ちりめんじゃこ ふたにく とうふ ひじき あぶらあげ	米 麦 油 こんにやく さとう	ゆかり にんじん たまねぎ さやいんげ ん だいこん キャベツ きゅうり くだもの	630	29.4
9 金	牛乳 和風きのこスパゲティー りんごのサラダ くろざとうむしパン	牛乳 ベーコン ふたにく	スパゲティー 油 さとう こむぎこ 黒ざとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ 干しいたけ えのきピーマン キャベツ もやし こまつなりんご レーズン	676	25.6
12 月	牛乳 むぎごはん 白身魚のチリソースかけ ハンサンスー 白菜のスープ	牛乳 白身魚 ふたにく	米 麦 油 かたくりこ ごま油 さとう はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし にんじん たまねぎ はくさい こまつな	643	24.6
13 火	牛乳 カレーピラフきのこソース カラフルサラダ カルピスゼリー	牛乳 ふたにく なまクリーム かなてん	米 麦 油 バター こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ しめじ えのき パセリ こまつな もやし キャベツ 赤パプリカ ホールコーン りんご みかん缶	650	20.8
14 水	牛乳 しょうゆラーメン かぶの三色漬け スイートポテト	牛乳 ふたにく なまクリーム	冷凍ラーメン 油 ごま油 さとう かたくりこ バター さつまいも はちみつ	にんにく しょうが にんじん 長ねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ かぶ かぶ(葉) レモン	640	14.6
15 木	牛乳 ツナそぼろごはん わかさぎの南蛮漬け みそけんちん汁	牛乳 ツナ ひじき わかさぎ とりにく	米 麦 油 さとう ごま油 かたくりこ こんにやく じゃがいも	しょうが 長ねぎ にんじん ホールコーン 干しいたけ 万能ねぎ ごぼう だいこん こまつな	594	25.0
16 金	牛乳 ビスキュイパン まめまめサラダ ABCスープ	牛乳 たまご ひよこまめ だいず ツナ ベーコン とりにく	まるパン バター さとう こむぎこ 油 じゃがいも マカロニ	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん にんにく セロリ こまつな	675	25.1
19 月	牛乳 ごはん ぶりのてりやき 野菜のからし和え 呉汁(ごじる)【食育の日】	牛乳 ぶり だいず あぶらあげ とうふ	米 油 さとう かたくりこ さとう じゃがいも	しょうが にんじん キャベツもやし ほうれんそう だいこん 長ねぎ こまつな	606	29.5
20 火	牛乳 冬野菜のカレーライス わかめサラダ くだもの	牛乳 ふたにく ピザチーズ わかめ	米 麦 油 はちみつ さとう ごま油	にんにく 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 こまつなりんご	650	20.3
21 水	牛乳 ミルクパン 煮こみハンバーグ マッシュポテト かぶのスープ	牛乳 ふたにく とうふ とりにく とうふ	ミルクパン 油 バター パンこ かたくりこ さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン にんじん かぶ ホールトマト かぶ(葉) こまつな	636	29.3
22 木	牛乳 ほうとううどん【冬至】 野菜のゆず香和え 信玄きなこもち【山梨県の郷土料理】	牛乳 ふたにく あぶらあげ きなこ	冷凍ほうとううどん 油 しらたま 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 ほうれんそう ゆず	578	22.2

◎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 626 24.2



3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 650 26.0



冬休みの食生活4か条

- 1 早寝・早起き・朝ごはん (早睡早起・早食)
- 2 野菜をしっかり食べる (しっかり食べる野菜)
- 3 食べ過ぎに気をつける (気をつける食べ過ぎ)
- 4 適度に体を動かす (適度に体を動かす)

冬休みの食生活 4か条

体調を崩さないように、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。