



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 | 体の調子をよくなるもの | 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 いとかんてん | 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 かんてん | 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・早飯)
- 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 (注意する食べ過ぎ)
- 4 適度に体を動かす (適度に体を動かす)

ふゆ やす (ふゆ やす)

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。