12月学校給食献立予定表

令和5年　　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
1	金	牛乳　**プルコギ丼** カリカリ油揚げのサラダ くだもの　　1・2年ﾘｸｴｽﾄ	牛乳　豚肉　油揚げ	米　麦　油　さとう　ごま油 でんぷん　白ごま	たまねぎ　にんじん　もやし　りんご　しょうが にんにく　に　もやし　キャベツ	623 kcal 22.8 g
4	月	牛乳　中華おこわ 手作りしゅうまい　白菜スープ	牛乳　豚肉　鶏肉	米　もち米　ごま油　さとう でんぷん　油　しゅうまいの皮	しょうが　干ししいたけ　たけのこ　にんじん たまねぎ　長ねぎ　にんにく　はくさい こまつな	611 kcal 26.0 g
5	火	牛乳　**ココア＆きなこあげパン** 和風ポトフ　ツナサラダ 1・2年ﾘｸｴｽﾄ	牛乳　きなこ　鶏肉　ツナ	油　コッペパン　さとう じゃがいも	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ こまつな　ごぼう　キャベツ　もやし	602 kcal 23.2 g
6	水	牛乳　ごはん　魚のねぎしお焼き じゃがいものきんぴら　みそ汁	牛乳　さば　豆腐　わかめ	米　麦　ごま油　油　じゃがいも こんにゃく　さとう　白ごま	しょうが　にんにく　長ねぎ　にんじん さやいんげん　こまつな	575 kcal 20.1 g
7	木	牛乳　スパゲティーミートソース **さつまいもチップスサラダ** **おひさまゼリー**　1・2年ﾘｸｴｽﾄ	牛乳　ベーコン　豚肉　大豆 寒天	スパゲッティ　油　さとう さつまいも	にんにく　セロリ　にんじん　たまねぎ マッシュルーム　ホールトマト　パセリ こまつな　キャベツ　もやし オレンジジュース	681 kcal 27.8 g
8	金	牛乳　わかめごはん　にくどうふ 野菜のからし和え	牛乳　ちりめんじゃこ　わかめ 豚肉　豆腐	米　麦　油　さとう　でんぷん	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	606 kcal 28.6 g
11	月	牛乳　ごはん　ちぐさ焼き きりぼしだいこんの煮つけ ぐだくさんみそ汁	牛乳　鶏肉　ひじき　卵　油揚げ 豚肉　豆腐	米　油　さとう　こんにゃく	たけのこ　ほうれんそう　切干し大根　にんじん さやいんげん　ごぼう　だいこん　たまねぎ 長ねぎ	644 kcal 27.9 g
12	火	牛乳　**セルフチキン南蛮サンド** じゃがいものサラダ コンソメスープ　1・2年ﾘｸｴｽﾄ	牛乳　鶏肉　卵　調理用牛乳	ショートニングパン　油 でんぷん　さとう エッグケア（卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ） じゃがいも	しょうが　たまねぎ　パセリ　にんじん キャベツ　にんにく	652 kcal 25.8 g
13	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　1・2年ﾘｸｴｽﾄ	牛乳　豚肉　かつおぶし 調理用牛乳　生クリーム	冷凍ラーメン　油　ごま油 さとう　でんぷん　さつまいも バター　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	639 kcal 23.4 g
14	木	牛乳　チキンライス 野菜のさっぱりあえ 白菜のクリームスープ	牛乳　鶏肉　調理用牛乳　ベーコン	米　麦　油　さとう　米粉 じゃがいも	トマトジュース　にんじん　たまねぎ マッシュルーム　冷グリンピース　だいこん キャベツ　レモン　にんにく　はくさい クリームコーン　ほうれんそう	604 kcal 22.8 g
15	金	牛乳　ごはん(手作りふりかけ) 高野豆腐と野菜のうま煮 おひたし	牛乳　かつおぶし　ちりめんじゃこ 鶏肉　高野豆腐	米　白ごま　さとう　油 こんにゃく　じゃがいも	ごぼう　にんじん　さやいんげん　こまつな キャベツ　えのきたけ	593 kcal 25.7 g
18	月	牛乳　**カレーライス** かいそうサラダ **サイダーゼリー**　1・2年ﾘｸｴｽﾄ	牛乳　鶏肉　レンズまめ　わかめ 寒天	米　麦　油　米粉　じゃがいも さとう　ごま油	にんにく　たまねぎ　にんじん　ホールコーン こまつな　きゅうり　もやし　みかん缶	662 kcal 21.2 g
19	火	牛乳　ゆかりごはん **ハタハタのから揚げ【秋田県の郷土料理】** 白菜のゆずしょうゆ　**きりたんぽ汁**	牛乳　ハタハタ　鶏肉	米　麦　白ごま　油　でんぷん きりたんぽ	ゆかり　はくさい　ほうれんそう　にんじん ゆず　まいたけ　ごぼう　だいこん せり　こまつな	585 kcal 23.1 g
20	水	牛乳　カレーピラフ ジャーマンポテト レンズまめのスープ	牛乳　ウィンナー　ベーコン　鶏肉 レンズまめ	米　麦　油　じゃがいも	にんじん　たまねぎ　ホールコーン 冷グリンピース　パセリ　しょうが　にんにく かぶ　キャベツ　ホールトマト	619 kcal 20.8 g
21	木	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　豚肉　豆腐　調理用牛乳 鶏肉　豆腐	ミルクパン　油　バター　パン粉 でんぷん　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	638 kcal 29.4 g
22	金	牛乳　**かぼちゃほうとう【冬至】** 野菜の塩こんぶ和え 白いんげんまめのケーキ	牛乳　鶏肉　塩昆布　卵 調理用牛乳　白いんげん	冷凍ほうとう麺　油　じゃがいも 白ごま　バター　さとう　小麦粉	にんじん　だいこん　たまねぎ　かぼちゃ 長ねぎ　キャベツ　こまつな	684 kcal 24.8 g

★１２月の給食費の引き落としは１２月４日（月）になります。

１２月１日（金）までにゆうちょ銀行の口座へご入金ください。

◎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	24.6
3・4学年　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

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。