

12月学校給食献立予定表

令和6年

新宿区立落合第五小学校

実施日	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	
2月	牛乳 ポテトパン かぶとトマトと豆のスープ フルーツヨーグルト	牛乳、ベーコン、ピザ用チーズ、豚かた肉、レンズまめ(乾)、ブレンヨーグルト	★ワトワパン、油、じゃがいも、さとう	たまねぎ、ピーマン、ホールコーン、にんじん、にんにく、キャベツ、かぶ、ホールトマト(缶)、★黄桃缶、★パイン缶、★みかん缶	エネルギー たんぱく質 596 kcal 24.8 g
3火	牛乳 麦ご飯 アジのカレーフライ 和風ドレッシングサラダ 具だくさんみそ汁	牛乳、あじ、豆腐、みそ	精白米、米粒麦、油、★小麦粉、★パン粉(乾)、さとう	にんじん、キャベツ、もやし、えのきたけ、しょうが、ごぼう、たまねぎ、だいこん、長ねぎ、こまつな	614 kcal 27.1 g
4水	牛乳 野菜たっぷりビビンバ 卵とトックのスープ みかん	牛乳、豚ひき肉、大豆(乾)、鶏もも肉、★卵	精白米、米粒麦、油、さとう、ごま油、白ごま、でんぶん、トック	にんにく、こまつな、もやし、にんじん、しょうが、はくさい、だいこん、干しいたけ、長ねぎ、★みかん	646 kcal 25.7 g
5木	牛乳 コーンピラフ ツナじゃがオムレツ 青菜のスープ	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、★卵、豆腐	精白米、米粒麦、油、バター、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールコーン、パセリ、えのきたけ、キャベツ、にんにく、チンゲンサイ、こまつな	606 kcal 26.5 g
6金	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 豚汁 グレープゼリー	牛乳、高野豆腐、鶏ひき肉(むね)、豚かた肉、油揚げ、みそ、粉寒天	精白米、米粒麦、油、さとう、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、長ねぎ、干しいたけ、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)、ごぼう、だいこん、こまつな、ぶどうジュース	624 kcal 26.0 g
9月	牛乳 ご飯 おかかふりかけ 骨まで食べられるいわしの煮付け 具だくさんみそ汁 みかん	牛乳、粉かつお、ちりめんじゃこ、いわし、みそ、油揚げ、豆腐	精白米、米粒麦、白ごま、さとう、こんにゃく	にんにく、しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、★みかん	580 kcal 27.7 g
10火	牛乳 豚肉ときのこの中華丼 春雨サラダ あさり入りわかめスープ	牛乳、豚かた肉、いか、生わかめ、あさりむきみ(水煮)	精白米、米粒麦、油、でんぶん、さとう、ごま油、はるさめ	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、切干し大根、エリンギ、しめじ、チンゲンサイ、もやし、こまつな、えのきたけ、長ねぎ	591 kcal 26.9 g
11水	牛乳 チーズトースト かぶのスープ マカロニ入りごまマヨサラダ	牛乳、ピザ用チーズ、鶏もも肉、ツナ	★食パン、油、じゃがいも、★シエルマカロニ、さとう、白すりごま、マヨネーズ(イグケア)	にんじん、たまねぎ、かぶ、ホールトマト(缶)、かぶ(葉)、きゅうり、ホールコーン、キャベツ	572 kcal 25.5 g
12木	牛乳 ジャージャーめん じゃがいもの中華風ごま和え フルーツあんじん豆腐	牛乳、豚ひき肉、豚肝臓、大豆(乾)、みそ、八丁みそ、ボンレスハム、粉寒天、豆乳	油、★むし中華めん、ごま油、さとう、でんぶん、じゃがいも、三温糖、白ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、長ねぎ、もやし、きゅうり、★みかん缶、★黄桃缶、★パイン缶	630 kcal 25.7 g
13金	牛乳 ご飯 豆腐チゲ もやしサラダ	牛乳、豚かた肉、豆腐	精白米、米粒麦、油、さとう、白ごま	にんにく、しょうが、にんじん、えのきたけ、はくさい、白菜キムチ、長ねぎ、にら、もやし、キャベツ	595 kcal 25.9 g
17火	牛乳 豆乳ちゃんぽん めかぶと切干し大根のサラダ きな粉蒸しパン	牛乳、豚もも肉、いか、豆乳、めかぶわかめ(乾)、きな粉	★冷凍チャンポンめん、油、さとう、ごま油、米粉、バター	しょうが、にんにく、にんじん、干しいたけ、きくらげ、もやし、はくさい、切干し大根、キャベツ	600 kcal 25.2 g
18水	牛乳 麦ご飯 ぶりの照り焼き 野菜の赤じそ和え 青梗菜とトマトのかきたま汁	牛乳、ぶり、けずり節、豆腐、★卵	精白米、米粒麦、でんぶん	しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、ゆかり、トマト、だいこん、えのきたけ、チンゲンサイ	574 kcal 28.1 g
19木	牛乳 ご飯 ひじきふりかけ 肉じゃが煮 ちりめん和え	牛乳、芽ひじき(乾)、粉かつお、豚かた肉、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、油、さとう、白ごま、つきこんにゃく、じゃがいも、ごま油	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	613 kcal 24.6 g
20金	【冬至の献立】 牛乳 ほうとう 磯和え 信玄きな粉餅	牛乳、昆布、けずり節、豚かた肉、油揚げ、みそ、刻みのり、豆腐、きな粉	★冷凍ほうとう麺、油、白玉粉、さとう、黒砂糖	にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、かぼちゃ、長ねぎ、だいこん葉、キャベツ、こまつな、切干し大根	599 kcal 27.1 g
23月	牛乳 ミルクパン 唐揚げ 花野菜サラダ 野菜スープ 米粉のブラウニー	牛乳、鶏もも肉、豆腐	★ミルクパン、油、でんぶん、さとう、米粉、粉砂糖	しょうが、にんじん、カリフラワー、ブロッコリー、たまねぎ、りんご、にんにく、キャベツ、ホールトマト(缶)、★いちご	720 kcal 27.8 g
24火	牛乳 麦ご飯 秋鮭の西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	牛乳、秋鮭、西京味噌、さつま揚げ、鶏もも肉、豆腐	精白米、米粒麦、さとう、油、つきこんにゃく、こんにゃく、でんぶん	ごぼう、れんこん、にんじん、さやいんげん、長ねぎ、こまつな	589 kcal 29.3 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。



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。

12月分 一日あたりの平均	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	609	26.5
	650	26.0

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。

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、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。