



12月学校給食献立予定表



平成28年

新宿区立落合第五小学校

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 ご飯 家常豆腐 青菜のスープ	牛乳 ぶた肉 生揚げ みそ とり肉	米 麦 油 砂糖 でんぷん	にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ ピーマン 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 チンゲン菜	621	24.4
2 金	牛乳 麦ご飯 ぶた肉のうま煮 みそ汁	牛乳 ぶた肉 けずり節 豆腐 みそ わかめ	米 麦 油 こんにやく 砂糖	しょうが ごぼう にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 小松菜	594	22.7
5 月	牛乳 スパゲッティーナポリタン もやしサラダ みかん	牛乳 ベーコン ぶた肉 粉チーズ 生わかめ	スパゲッティー パター 油 砂糖 ごま	セロリー にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト グリンピース もやし 小松菜 みかん	611	26.9
6 火	牛乳 ご飯 ゆかりふりかけ さばのごまみそ焼き 煮びたし すまし汁	牛乳 さば みそ けずり節 あられはんぺん	米 麦 ごま 砂糖	ゆかり 小松菜 にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ キャベツ	585	26.5
7 水	牛乳 冬野菜のカレーライス じゃこサラダ りんご	牛乳 ぶた肉 チーズ ちりめんじゃこ	米 麦 小麦粉 ごま 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん だいこん カリフラワー れんこん もやし 小松菜 キャベツ りんご	673	22.9
8 木	牛乳 きびご飯 めかぶ入り和風卵焼き 五目豆煮 豚汁	牛乳 とり肉 卵 豆腐 めかぶ けずり節 大豆 さつま揚げ 昆布 豚肉 みそ	米 麦 きび 油 こんにやく 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう だいこん 玉ねぎ 長ねぎ	640	26.1
9 金	牛乳 チキンピラフ カレーポテト レンズマメのスープ	牛乳 ベーコン とり肉 レンズ豆	米 麦 パター 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん グリンピース かぶ キャベツ ホールトマト しょうが にんにく	607	19.1
12 月	牛乳 親子丼 野菜のごまあえ みそ汁	牛乳 とり肉 油あげ たまご みそ	米 麦 油 こんにやく 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 だいこん 小松菜 長ねぎ もやし	652	26.3
13 火	牛乳 セサミ丸パン カレービーンズコロッケ ポイルキャベツ 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 大豆 ベーコン	セサミパン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく 白菜 小松菜	712	25.1
14 水	牛乳 ごま塩ご飯 おでん ツナと野菜の和風サラダ みかん	牛乳 昆布 いわしつみれ 京がんも 揚げボール ちくわ うずら卵 ツナ	米 麦 ごま 砂糖 油 ちくわぶ	にんじん だいこん もやし キャベツ 小松菜 玉ねぎ みかん	616	26.1
15 木	牛乳 麦ご飯 鮭の幽玄焼き ひじきの五目煮 みそ汁	牛乳 さけ 油あげ ひじき 大豆 豆腐 みそ	米 麦 油 砂糖 こんにやく ごま	ゆず ごぼう 干しいたけ にんじん れんこん 白菜 だいこん	608	29.0
16 金	牛乳 みそラーメン ジャンボ餃子 大根ときゅうりの辛味づけ	牛乳 ぶた肉 みそ	生中華麺 油 ぎょうざの皮 小麦粉	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ 長ねぎ いら だいこん きゅうり	698	28.6
19 月	牛乳 ご飯 ししゃものゴマ天ぷら 五目きんぴら けんちん汁	牛乳 ししゃも たまご さつま揚げ ぶた肉 油揚げ 豆腐	米 麦 油 小麦粉 ごま こんにやく 砂糖	ごぼう れんこん にんじん だいこん	674	25.9
20 火	牛乳 クリスマスライス 花野菜サラダ ポトフ 二色ゼリー	牛乳 ベーコン とり肉 寒天	米 麦 パター 油 砂糖 じゃがいも	赤ピーマン ピーマン 黄ピーマン にんじん りんご カリフラワー ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ にんにく コーン クランベリージュース	608	19.2
21 水	牛乳 ほうとう ゆずあえ きなこもち	牛乳 とり肉 みそ 豆腐 きな粉	冷凍ほうとう 油 白玉粉 砂糖	にんじん だいこん 玉ねぎ しめじ かぼちゃ 長ねぎ 小松菜 白菜 えのきたけ ゆず	606	20.3

◎学校行事や食料費等の都合により、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 634 24.6

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 640 24.0

縦割りバイキング給食
実施日 12/2(金) 1, 2班 12/5(月) 3, 4班

＜バイキング給食のメニュー＞
 主食 揚げパン (きな粉、ココア、シュガー)
 主菜 ローストチキン ミートポテトグラタン
 副菜 コーンサラダ
 デザート 杏仁豆腐 レモンスカッシュゼリー
 (使用食材)

赤:きな粉 とり肉 ぶた肉 チーズ 寒天 牛乳 豆乳
 黄:油 ショートニングパン 砂糖 じゃがいも ごま
 緑:にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ
 しょうが にんじん キャベツ 小松菜 コーン ミントマト レモン
 みかん缶 桃缶 パイン缶

早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。今月21日は「冬至」といって、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。
 かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜に健康を保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れたいですね。



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります

