

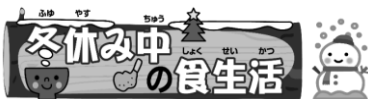
12月学校給食献立予定表

令和6年

新宿区立落合第六小学校

実施日	牛乳	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	○	ひじきごはん ししゃものからあげ 野菜のポン酢和え きのこと汁	牛乳 ひじき 油揚げ ししゃも かつお節 豆腐 みそ	米 麦 油 こんにやく さとう でんぶん 小麦粉 三温糖	にんじん さやいんげん もやし こまつな キャベツ かぼす 生しいたけ ぶなしめじ えのきたけ なめこ 長ねぎ ほうれんそう	571 kcal 28.4 g
3 火	○	ご飯 のりの佃煮 ちくぜん煮 もやし・若芽のごま浸し	牛乳 のり かつお節 鶏肉 かつお節 わかめ	米 さとう 油 こんにやく さといも ごま	ごぼう にんじん れんこん 干しいたけ さやいんげん もやし こまつな キャベツ	569 kcal 26.0 g
4 水	○	食パン・いちごジャム ブロッコリーサラダ ごぼうのクリームスープ	牛乳 豆乳 鶏肉	食パン さとう 油 小麦粉 じゃがいも	いちごジャム にんじん カリフラワー ブロッコリー キャベツ たまねぎ りんご ごぼう にんにく パセリ	542 kcal 25.7 g
5 木	○	メキシカンライス タンドリーチキン グリーンサラダ キャベツとかぶのスープ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	米 麦 油 さとう じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールコーン ビーマン 赤ピーマン こまつな キャベツ きゅうり セロリ かぶ	612 kcal 25.7 g
6 金	○	焼うどん かきたま汁 じゃが丸くん	牛乳 豚肉 あおのり かつお節 卵 豆腐	油 うどん ごま でんぶん 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく しょうが キャベツ にんじん にら もやし たまねぎ ビーマン 長ねぎ ほうれんそう	608 kcal 25.6 g
9 月	○	ご飯 キャベツ入りメンチカツ 野菜の赤しそ和え みそけんちん汁	牛乳 豚肉 かつお節 みそ	米 油 パン粉 小麦粉 ごま油 さといも	たまねぎ キャベツ にんじん もやし きゅうり ゆかり ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな	642 kcal 26.0 g
10 火	○	さつまいもごはん 鯖の西京焼き 野菜のからし和え もずくみそ汁	牛乳 さわら 西京味噌 かつお節 もずく 豆腐 みそ	米 麦 さつまいも ごま さとう	キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ ほうれんそう 長ねぎ	598 kcal 27.3 g
11 水	○	こぎつねごはん 豚汁 もやしのごまだれかけ	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節 豚肉 みそ	米 麦 油 さとう ごま ごま油 こんにやく さといも	にんじん 干しいたけ さやいんげん ほうれんそう もやし キャベツ ごぼう にんにく しょうが 長ねぎ こまつな	587 kcal 25.8 g
12 木	○	【3-2リクエスト】 醤油ラーメン 鶏肉のから揚げ 野菜サラダ しやしきりソゼー	牛乳 煮干し かつお節 鶏肉 アガー	中華めん ごま油 さとう でんぶん 小麦粉 油	干しいたけ はくさい ほうれんそう 長ねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ りんごジュース りんご	603 kcal 30.2 g
13 金	○	ピザトースト ハニーサラダ マカロニシチュー	牛乳 ウィンナー チーズ 豆乳 鶏肉	食パン オリーブ油 さつまいも じゃがいも はちみつ 油 小麦粉 マカロニ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ビーマン かぼちゃ にんじん キャベツ ぶなしめじ ブロッコリー パセリ	638 kcal 28.2 g
14 土	ジョ ア	【展覧会・オープンスクール】 ブルコギ丼 わかめスープ ポリポリ磯大豆	ジョア 豚肉 鶏肉 わかめ 大豆 あおのり	米 麦 油 さとう ごま油 ごま でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら しょうが えのきたけ 長ねぎ	569 kcal 26.3 g
17 火	○	ご飯 さばの韓国焼き かみごたえきんぴら 白菜と小松菜のみそ汁	牛乳 さば するめいか かつお節 豆腐 みそ	米 さとう ごま ごま油 油 こんにやく	にんにく しょうが 長ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん はくさい えのきたけ こまつな	580 kcal 26.1 g
18 水	○	きなこ揚げパン ベーコンと白菜のスープ煮 手作りのピクルス	牛乳 きな粉 ベーコン 鶏肉	油 コッペパン さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ はくさい エリンギ かぶ きゅうり	556 kcal 25.9 g
19 木	○	ハヤシライス かみかみサラダ りんご	牛乳 豚肉 青大豆	米 麦 油 小麦粉 牛脂 さとう	にんにく セロリ たまねぎ ホールトマト にんじん ぶなしめじ れんこん だいこん キャベツ もやし 切干し大根 りんご	643 kcal 25.3 g
20 金	○	スパゲティーナポリタン 温野菜サラダ スイートポテト	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	スパゲッティ 油 じゃがいも さとう ごま さつまいも バター はちみつ	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 グリンピース ブロッコリー かぼちゃ	689 kcal 25.7 g
23 月	○	【3-1リクエスト】 セルフ照り焼きチキンバーガー さつまいもチップスサラダ ABCスープ みかん	牛乳 鶏肉	ミルクパン はちみつ さつまいも さとう 油 ABCマカロニ	こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんにく セロリ ほうれんそう みかん	588 kcal 26.8 g
24 火	○	冬野菜のカレーライス 野菜のレモン和え サンテリアゼー	牛乳 豚肉 アガー	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さつまいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ カリフラワー れんこん きゅうり もやし キャベツ レモン ぶどうジュース オレンジジュース みかん缶	694 kcal 25.8 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。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
12月分 一日あたりの平均	605	26.5
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	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。

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。

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。

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なります。

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)

今年の苦勞を断ち切り、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。