

12月学校給食献立予定表

令和7年

新宿区立落合第六小学校

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	体の調子をよくなるもの	
1 月	米粉パン 牛乳 じゃがいもたっぷりグラタン ほうれん草のスープ おひさまゼリー	牛乳 ハム チーズ 鶏肉 粉寒天	米粉パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい ほうれん草 オレンジジュース	エネルギー たんぱく質 638 kcal 30.0 g
2 火	ごはん(ゆめぴりか) 牛乳 豆腐の五目炒め 白菜サラダ みはや	牛乳 豚肉 えび 豆腐	米 油 さとう でんぶん ごま油 ごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ はくさい きゅうり みはや	612 kcal 28.7 g
3 水	焼き鳥風煮丼 牛乳 ほうれん草のおひたし キャベツとじゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 生揚げ 糸削り みそ	米 麦 小麦粉 でんぶん 油 さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ 長ねぎ ぶなしめじ ほうれん草 キャベツ	661 kcal 25.7 g
4 木	肉みそ焼きそば 牛乳 さつまいものもち揚げ 白菜のピリ辛和え	牛乳 豚肉 大豆 みそ	中華めん 油 でんぶん 白玉粉 さつまいも さとう 小麦粉 ごま ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ水煮 干しいたけ こまつな はくさい	647 kcal 23.7 g
5 金	ごはん(ゆめぴりか) 牛乳 めかじきの西京焼き 麦入りサラダ みだくさん汁	牛乳 めかじき 西京味噌 わかめ 生揚げ みそ	米 さとう 押麦 ごま油 じゃがいも	しょうが きゅうり にんじん こまつな だいこん たまねぎ 長ねぎ	587 kcal 26.7 g
6 土	音楽会オツカレーライス (カレーライス、チキンカツ) シリアストロベリー キャベツサラダ	豚肉 レンズまめ 鶏肉	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも パン粉 さとう	にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな キャベツ りんご	731 kcal 26.0 g
9 火	煮豚チャーハン 牛乳 中華サラダ 小松菜のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 油 ごま油 さとう はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし こまつな	605 kcal 24.2 g
10 水	ベーコンエッグサンド 牛乳 マカロニシチュー いちご	牛乳 ベーコン 卵 チーズ 豆腐 鶏肉	コッペパン 油 小麦粉 マカロニ	たまねぎ にんじん にんにく ぶなしめじ ブロッコリー パセリ いちご	613 kcal 28.7 g
11 木	ごはん(ゆめぴりか) 牛乳 さばのおろしゆずあんかけ 白菜のごま風味 さつまい	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ	米 でんぶん 小麦粉 油 ごま油 ごま さつまいも	しょうが だいこん ゆず はくさい きゅうり にんじん ごぼう こまつな 長ねぎ	664 kcal 27.8 g
12 金	かきたまうどん 牛乳 カリカリ揚げサラダ サイダーポンチ	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ	うどん さとう でんぶん 油	にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ もやし きゅうり バイン缶 りんご缶 黄桃缶	575 kcal 22.7 g
15 月	ごはん(ゆめぴりか) 牛乳 じゃこと小松菜のふりかけ 筑前煮 りんご	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 さつまいも	米 油 ごま こんにやく さといも さとう	こまつな ごぼう にんじん 干しいたけ れんこん さやいんげん りんご	601 kcal 29.0 g
16 火	スパゲッティナポリタン 牛乳 グリーンサラダ スイートポテト	牛乳 ベーコン 豚肉 粉チーズ	スパゲッティ 油 さとう 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 ピーマン キャベツ こまつな きゅうり	607 kcal 23.0 g
17 水	梅茶漬け 牛乳 銀鮭の塩焼き きんぴら煮 温州みかん	牛乳 刻みのり 銀さけ 豚肉	米 ごま じゃがいも 油 糸こんにやく さとう	万能ねぎ 刻み梅 ゆかり にんじん ごぼう たけのこ水煮 さやいんげん 温州みかん	575 kcal 26.8 g
18 木	ごはん(ゆめぴりか) 牛乳 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 みそ	米 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	654 kcal 25.8 g
19 金	ピザトースト 牛乳 ハニーサラダ お肉と野菜のスープ煮	牛乳 ウィナー チーズ 鶏肉 いんげんまめ	食パン オリーブ油 さつまいも じゃがいも はちみつ 油	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン かぼちゃ にんじん キャベツ セロリ パセリ	560 kcal 24.0 g
22 月	【冬至の日】 ほうとう 牛乳 野菜のゆず和え 抹茶のケーキ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 卵	ほうとう 油 バター さとう 小麦粉 甘納豆 粉砂糖	たまねぎ にんじん だいこん ぶなしめじ かぼちゃ はくさい こまつな もやし ゆず	657 kcal 23.3 g
23 火	さつまいもと豚肉のごはん 牛乳 ししゃものさざれ焼き 即席漬け 豆腐と大根のみそ汁	牛乳 豚肉 ししゃも 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 さつまいも マヨネーズ(エックケア) パン粉 生パン粉	さやいんげん パセリ キャベツ きゅうり にんじん だいこん 長ねぎ	592 kcal 26.2 g
24 水	ミルクパン 牛乳 煮込みハンバーグ マッシュポテト 野菜スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐	ミルクパン パン粉 油 さとう でんぶん じゃがいも バター マカロニ	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン にんにく にんじん キャベツ こまつな	557 kcal 27.3 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。

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)

年末年始の 行事と行事食

年末年始、日本には古くから伝わる行事や、それにちなんだ行事食があります。

12月分 一日あたりの平均	619	26.1
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

冬至



今年の冬至は12月22日

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。

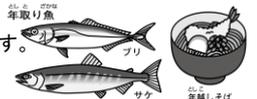
ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を願う風習があります。



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。



正月 (1月1日~)



1年の始まりとなる日。おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。



関東風雑煮