



12月学校給食献立予定表



令和2年

新宿区立落合第六小学校

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	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 火	【6年生リクエスト】 そばろ丼 牛乳 わかめスープ 果物(かき)	牛乳 豚肉 卵 豆腐 わかめ	米 麦 油 さとう ごま油	しょうが にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ かき	603	22.8
2 水	【6年生リクエスト】 きなこ揚げパン 牛乳 ひよこ豆のサラダ ABCスープ	牛乳 きな粉 ひよこめめ ベーコン 鶏肉	油 コッペパン さとう でんぷん マカロニ	にんじん こまつな キャベツ もやし セロリー たまねぎ ほうれんそう	682	25.0
3 木	【6年生リクエスト】 ソース焼きそば 牛乳 ジャンボぎょうざ 果物(みかん)	牛乳 豚肉 あおのり	油 中華 ごま油 さとう でんぷん ぎょうざの皮 小麦粉	にんじん もやし キャベツ なら はくさい 長ねぎ たまねぎ しょうが にんにく みかん	656	25.0
4 金	ご飯 牛乳 さばの韓国焼き かみごたえきんぴら 具だくさんみそ汁	牛乳 さば すりめ 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 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 だいこん はくさい こまつな	665	27.5
7 月	チリビーンズごはん 牛乳 温野菜サラダ 野菜スープ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 チーズ	米 麦 バター 油 小麦粉 さとう じゃがいも さつまいも ごま	トマトジュース にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな ブロッコリー かぼちゃ キャベツ	705	23.6
8 火	ご飯・かみかみふりかけ 牛乳 芋煮 野菜のごま和え	牛乳 ちりめんじゃこ 削り節 塩昆布 豚肉 生揚げ みそ	米 麦 ごま さとう さとも こんにやく	しめじ にんじん 長ねぎ こまつな もやし キャベツ	651	26.2
9 水	シーフードトマトスパゲティ 牛乳 花野菜サラダ 果物(りんご)	牛乳 ベーコン むきえび いか あさりむきみ チーズ	油 スパゲッティ 油 バター オリーブ油 さとう	にんにく たまねぎ ホールトマト パセリ にんじん カリフラワー ブロッコリー キャベツ りんご	593	26.4
10 木	さつまいもごはん 牛乳 鮭のあけほの焼き お浸し 豚汁	牛乳 さけ 豚肉 みそ	米 麦 さつまいも ごま マヨネーズ 油 こんにやく	にんじん キャベツ もやし ほうれんそう ごぼう だいこん 長ねぎ だいこん葉	639	28
11 金	【6年生リクエスト】 冬野菜のカレーライス レモンスカッシュゼリー ポイル野菜のゆかりがけ	ジョア 豚肉 牛乳 豆乳	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 キャベツ もやし きゅうり ゆかり レモン	667	21.8
14 月	【6年生リクエスト】 担々麺 牛乳 大根ときゅうりの辛味漬け あんにんどうふ	牛乳 豚肉 豆乳 粉寒天	中華めん ごま油 油 三温糖 ごま さとう	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ にんじん もやし なら だいこん きゅうり みかん缶 黄桃缶 バイン缶 りんご	715	27.3
15 火	【6年生リクエスト】 マーボー豆腐丼 牛乳 中華サラダ サツマイモのごまあげ団子	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ いんげんまめ	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ さつまいも 白玉粉 白ごま 黒ごま	にんにく しょうが 長ねぎ なら にんじん きゅうり キャベツ もやし たまねぎ	731	25.1
16 水	【6年生リクエスト】 ガーリックトースト ハニーサラダ 牛乳 白いんげんのクリームシチュー	牛乳 鶏肉 いんげん 豆乳 生クリーム	食パン バター 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース かぼちゃ カリフラワー ブロッコリー	705	24.6
17 木	豚肉の旨煮丼 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 抹茶ミルクゼリー	牛乳 豚肉 けずり節 豆腐 みそ わかめ 豆乳 生クリーム	米 麦 油 こんにやく さとう	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ こまつな	643	27.1
18 金	ご飯 牛乳 切干大根入り卵焼き パリパリサラダ けんちん汁	牛乳 鶏肉 めかぶわかめ 卵 けずり節 生揚げ	米 麦 油 ワンタンの皮 さとう ごま油 こんにやく	しょうが 切干大根 にんじん こまつな もやし キャベツ たまねぎ ごぼう だいこん 長ねぎ	644	24.7
21 月	ほうとう 牛乳 野菜チップス 果物(みかん)	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	うどん 油 さとう さつまいも じゃがいも	にんじん しめじ 干しいたけ だいこん はくさい かぼちゃ 長ねぎ ごぼう れんこん みかん	657	21.9
22 火	ご飯 牛乳 春巻き 大根ひじきサラダ 呉汁	牛乳 豚肉 ひじき けずり節 みそ 大豆 豆乳 油揚げ 豆腐	米 麦 油 はるさめ でんぷん 春巻きの皮 小麦粉 さとう 油	長ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ だいこん キャベツ もやし たまねぎ こまつな	660	25.1
23 水	【6年生リクエスト】 煮豚チャーハン 牛乳 ワンタンスープ	牛乳 なたと 卵 豚肉 みそ	米 麦 油 さとう 三温糖 ワンタンの皮	グリンピース 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ にんじん もやし チンゲンサイ	665	24.5
24 木	メキシカンライス 牛乳 野菜と卵のスープ チョコレートケーキ	牛乳 豚肉 ウィナー 卵 豆乳	米 麦 バター 油 でんぷん 小麦粉 さとう はちみつ チョコレート 粉砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく ほうれんそう	720	23.4
25 金	キーマカレー ジョア もやしサラダ 焼きりんご	ジョア 豚肉 大豆	米 麦 バター 油 小麦粉 さとう バター グラニュー糖	にんにく しょうが たまねぎ セロリー ホールコーン にんじん グリンピース こまつな もやし キャベツ りんご	685	22.6

◎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。

12月分 一日あたりの平均 668 24.9

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 650 26.0



冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



かぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

「ん」のつく食べ物 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといわれています。伝えます。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

にんじん れんこん さんなん きんかん

あずき 赤い色が邪気(病気や災難)を起す悪いものを払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

こんにやく 「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。