12月学校給食献立予定表

令和5年　　新宿区立落合第六小学校

実施日 日	曜	献立名	牛乳	材料名 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	栄養価 エネルギー たんぱく質
1	金	いかのチリソース丼 わかめサラダ　みかん	ジョア	いか　わかめ	米　麦　でんぷん じゃがいも　油　さとう	にんにく　しょうが　たまねぎ 赤ピーマン　ピーマン　にんじん もやし　キャベツ　みかん	541 kcal 20.3 g
4	月	ピザトースト　ツナサラダ ジュリエンヌスープ	○	牛乳　鶏肉　チーズ ツナ缶　ベーコン	食パン　オリーブ油 さとう　油	にんにく　たまねぎ　マッシュルーム ピーマン　こまつな　キャベツ　パセリ にんじん　もやし　りんご　セロリ	513 kcal 23.2 g
5	火	こぎつねごはん もやしのごまだれかけ　呉汁	○	牛乳　豚肉　油揚げ けずり節　みそ 大豆　豆乳　豆腐	米　麦　油　こんにゃく さとう　ごま	にんじん　干ししいたけ　さやいんげん ほうれんそう　もやし　キャベツ だいこん　長ねぎ　こまつな	563 kcal 23.1 g
6	水	チリコンカンライス グリーンサラダ　りんご	○	牛乳　ベーコン　豚肉 大豆　ひよこまめ いんげんまめ	米　麦　油　小麦粉 じゃがいも　さとう	にんにく　たまねぎ　にんじん ホールトマト　グリンピース　こまつな キャベツ　もやし　きゅうり　りんご	619 kcal 21.7 g
7	木	ご飯　春雨チャプチェ 五目スープ	○	牛乳　豚肉	米　油　はるさめ さとう　ごま油　ごま	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　キャベツ　ピーマン きくらげ　りんご　干ししいたけ もやし　長ねぎ　ほうれんそう	585 kcal 20.1 g
8	金	カレースパゲティ ひよこ豆のサラダ　おひさまゼリー	○	牛乳　ベーコン　豚肉 チーズ　ひよこまめ アガー	スパゲッティ　油 さとう　オリーブ油 でんぷん	にんにく　セロリ　たまねぎ マッシュルーム　ホールトマト ピーマン　にんじん　こまつな　もやし キャベツ　オレンジジュース	611 kcal 25.9 g
11	月	さつまいもごはん ちぐさ焼き　野菜の塩昆布和え 具だくさんのみそ汁	○	牛乳　けずり節　豚肉 鶏肉　ひじき　卵　塩昆布 けずり節　生揚げ　みそ	米　麦　さつまいも ごま　油　さとう ごま油	にんじん　キャベツ　きゅうり　ごぼう しめじ　だいこん　長ねぎ　こまつな	599 kcal 23.8 g
12	火	【1-1リクエスト】 ご飯　鶏肉のから揚げ 野菜のおろし和え　なめこ汁 レモンスカッシュゼリー	○	牛乳　鶏肉　けずり節 豆腐　みそ　アガー	米　油　でんぷん 小麦粉　さとう	しょうが　にんにく　にんじん　もやし キャベツ　こまつな　だいこん　なめこ 長ねぎ　ほうれんそう　レモン	640 kcal 23.9 g
13	水	味噌ラーメン ひじきの中華風サラダ	○	牛乳　みそ　豚肉　ひじき	中華めん　ごま油 さとう　油 バター　ごま	しょうが　にんにく　にんじん もやし　チンゲンサイ　長ねぎ　にら きゅうり　キャベツ　たまねぎ	528 kcal 24.1 g
14	木	コーントースト　野菜のレモンあえ 秋鮭のクリームシチュー	○	牛乳　ロースハム　豆乳 ベーコン　さけ	食パン　マヨネーズ さとう　油　バター じゃがいも	ホールコーン　きゅうり　にんじん もやし　キャベツ　レモン　たまねぎ にんにく　しめじ　ブロッコリー	587 kcal 24.1 g
15	金	マーボー豆腐丼　みかん じゃがいものごまドレサラダ	○	牛乳　豚肉　みそ　豆腐	米　麦　油　さとう でんぷん　ごま油 じゃがいも　ごま	にんにく　しょうが　干ししいたけ 長ねぎ　にら　にんじん　こまつな もやし　キャベツ　たまねぎ　みかん	599 kcal 23.6 g
16	土	ポークカレーライス キャロットソースサラダ	ジョア	豚肉　牛乳	米　麦　油　小麦粉 じゃがいも　さとう	にんにく　たまねぎ　にんじん キャベツ　きゅうり　もやし	596 kcal 21.7 g
19	火	米粉パン　いかのフライ ボイル野菜のゆかりがけ 野菜スープ	○	牛乳　いか	米粉ミックス粉パン 小麦粉　パン粉 マヨネーズ　油	にんじん　キャベツ　もやし きゅうり　ゆかり　たまねぎ カットトマト　こまつな	539 kcal 27.2 g
20	水	ご飯　豚肉のすき焼き 三色漬け	○	牛乳　豚肉　けずり節 豆腐	米　牛脂　しらたき 焼きふ　さとう	はくさい　しゅんぎく　しいたけ たまねぎ　長ねぎ　キャベツ　きゅうり にんじん　しょうが　レモン	586 kcal 23.2 g
21	木	ジャージャー丼 パンサンスー　りんご	○	牛乳　豚肉　みそ	米　麦　油　さとう でんぷん　ごま油 はるさめ	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　干ししいたけ　長ねぎ きゅうり　こまつな　キャベツ もやし　りんご	618 kcal 22.0 g
22	金	【冬至】 吉田のうどん　野菜のゆず香和え いとこ煮	○	牛乳　けずり節　豚肉 あずき	うどん　さとう	キャベツ　にんじん　長ねぎ　こまつな はくさい　もやし　ゆず　かぼちゃ	553 kcal 23.7 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）
12月分　一日あたりの平均	580	23.2
3・4学年　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

体調を崩さないように、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。