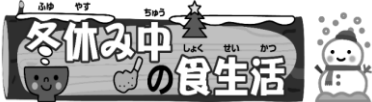


令和6年

新宿区立大久保小学校

実施日	献立名	材料名			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		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	牛乳 衣笠井 豆腐のすまし汁 りんごのたべくらべ 【きょうとふきょうどりより】	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご とうふ	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんにく わけぎ ながねぎ えのきたけ りんご	607	25.9
3火	牛乳 ピピンパ 青のりポテトビーンズ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず のり とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ こまつな	647	27.6
4水	牛乳 ゆかりごはん さばの塩こうじ焼き 野菜のおろしあえ 豆腐とわかめのみそ汁 バインゼリー	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ わかめ かんてん	こめ むぎ ごま さとう あぶら	ゆかり にんじん もやし こまつな えのきたけ きゅうり だいこん たまねぎ バインジュース バイン	612	26.5
5木	牛乳 チキンライス ポパイスープ ごまごまクッキー	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ さとう ごま	にんじん たまねぎ ほんしめじ ピーマン セロリ キャベツ だいこん ほうれんそう	577	20.3
6金	牛乳 みそラーメン 大根ときゅうりの華風漬け さつまいもごまスティック	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ちゅうかめん あぶら バター でんぶん さとう さつまいも ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし はくさい コーン ながねぎ にら だいこん きゅうり	604	21.8
9月	牛乳 照り焼きピザトースト フレンチサラダ コーンのポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ とうにゅう なまクリーム	しよくパン あぶら でんぶん マヨネーズ さとう バター こむぎこ	たまねぎ ホールコーン にんじん もやし きゅうり キャベツ レモン コーン しょうが	612	24.3
10火	牛乳 わかめごはん 白身魚の南蛮漬け もやしとわかめのサラダ キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう わかめ メルルーサ あぶらあげ みそ	こめ むぎ ごま あぶら でんぶん さとう じゃがいも	ながねぎ もやし にんじん こまつな だいこん えのきたけ キャベツ	608	24.6
11水	牛乳 スパゲッティミートソース チーズとハムのサラダ りんご	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず チーズ ハム	スパゲッティ あぶら さとう	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり りんご	627	27.9
12木	乳飲料 お赤飯 鶏肉のから揚げ 野菜のからしあえ 水菜のすまし汁 レモンスカッシュゼリー	にゅういんりょう ささげ とりにく とうふ かんてん	こめ もちごめ ごま あぶら でんぶん さとう サイダー	しょうが こまつな りょうとうもやし にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ みずな レモン	544	19.1
13金	牛乳 麦ごはん のりとあさりの佃煮 肉どうふ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう のり あさり ぶたにく とうふ じゃこ	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく	にんじん たまねぎ ほんしめじ わけぎ きゅうり キャベツ きりぼしだいこん	629	28.1
16月	牛乳 おろし豚丼 かきたまみそ汁 夢オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ たまご	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう ごま でんぶん	にんにく にんじん たまねぎ ながねぎ だいこん こまつな ゆめオレンジ	601	24.6
17火	牛乳 レモンシュガートースト 野菜サラダ ビーンズシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	しよくばん バター さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	レモン にんじん キャベツ もやし きゅうり たまねぎ りんご エリンギ ブロッコリー パセリ	630	22.0
18水	牛乳 ひじきごはん いかの香味焼き 野菜のごま浸し じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう いか ひじき とりにく みそ あぶらあげ だいず	こめ むぎ あぶら こんにやく ごま さとう じゃがいも	にんじん さやえんどう にんにく しょうが ながねぎ きゅうり もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ こまつな	603	28.7
19木	牛乳 麦ごはん ジャーチャン豆腐 中華サラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ わかめ ハム かんてん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ	にんにく にんじん たけのこ しいたけ しょうが キャベツ ピーマン ぶどうジュース	665	26.3
20金	牛乳 ほうとう ゆずドレサラダ 信玄豆腐もち 【とうじ & やまなしけんきょうどりより】	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうにゅう きなこ	うどん あぶら ごま さとう でんぶん	にんじん だいこん ほんしめじ かぼちゃ はくさい ながねぎ もやし こまつな ゆず	558	23.4
23月	牛乳 キムチチャーハン トックスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく ヨーグルト	こめ むぎ あぶら でんぶん トックス	にんじん ながねぎ キムチ にら しょうが しいたけ だいこん はくさい こまつな おうとう バイン みかん りんご	626	22.7
24火	牛乳 冬野菜のカレーライス こんにやくのサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも こんにやく さとう	にんにく たまねぎ にんじん しょうが だいこん れんこん キャベツ こまつな コーン みかん	648	23.0
12月分 一日あたりの平均					612	24.5
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準					650	26.0

◎学校行事や食材料質等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

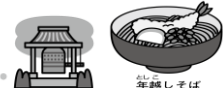


冬至 (12月21日ごろ)

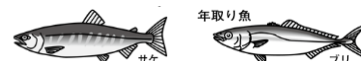


1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を願う風習があります。

大晦日 (12月31日)



今年の苦労を断ち切り、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。



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。

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。

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、歯や歯肉のトラブルの原因になります。

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あります。