12月学校給食献立予定表

令和7年

新宿区立大久保小学校

実施日 日	曜	牛乳	献立名	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 たんぱくしつ
1	月	○	焼きうどん　ポテト春巻き 小松菜とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう　ぶたにく　ハム あおのり　みそ　わかめ　チーズ	あぶら　うどん　ごま じゃがいも　さとう マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｹﾞ) はるまきのかわ　こむぎこ	にんじん　キャベツ　もやし　ピーマン にんにく　しょうが　はくさい　えのきたけ こまつな　ながねぎ	619 kcal 28.3 g
2	火	○	ご飯　のりとあさりの佃煮 じゃがいものそぼろ煮　大根サラダ	ぎゅうにゅう　のり　あさり ぶたにく　あぶらあげ	こめ　さとう　あぶら じゃがいも　でんぷん	にんじん　たまねぎ　さやいんげん　だいこん キャベツ　こまつな	619 kcal 23.3 g
3	水	○	仙台麩丼　大根と白菜のみそ汁　りんご	ぎゅうにゅう　とりにく　たまご みそ	こめ　むぎ　あぶら　あぶらふ さとう　でんぷん	たまねぎ　にんじん　えのきたけ　ながねぎ はくさい　だいこん　こまつな　だいこんは りんご	619 kcal 26.1 g
4	木	○	＜1-1リクエスト＞ はちみつレモントースト　カレーシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうにゅう	しょくパン　バター　はちみつ さとう　あぶら　こむぎこ じゃがいも　マカロニ	レモン　にんにく　たまねぎ　セロリ にんじん　グリンピース　キャベツ こまつな　コーン	612 kcal 26.4 g
5	金	○	中華おこわ　青菜のスープ 肉のせ蒸しパン	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうにゅう　レンズまめ	こめ　もちごめ　ごまあぶら さとう　こむぎこ　あぶら	しょうが　しいたけ　たけのこ　にんじん たまねぎ　ほんしめじ　にんにく　こまつな キャベツ	655 kcal 24.2 g
8	月	○	ツナトースト　キャベツのマリネ ベーコンと白菜のスープ　ココアババロア	ぎゅうにゅう　ツナ　チーズ ベーコン　とりにく　アガー なまクリーム	しょくパン　あぶら　はるさめ マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｹﾞ)　でんぷん	きゅうり　コーン　にんじん　こまつな キャベツ　レモン　たまねぎ　にんにく はくさい	604 kcal 25.8 g
9	火	○	＜3-1リクエスト＞ わかめごはん　コロッケ　ボイル野菜 なめこ汁	ぎゅうにゅう　わかめ　ぶたにく とうふ　みそ	こめ　むぎ　あぶら　ごま さとう　ポテトフレーク じゃがいも　こむぎこ　パンこ	たまねぎ　にんじん　キャベツ　こまつな だいこん　なめこ　ながねぎ　ほうれんそう だいこんは	667 kcal 24.1 g
10	水	○	ご飯　大根のマーボー煮 春雨サラダ　夢オレンジ	ぎゅうにゅう　ぶたにく ぶたレバー　みそ　なまあげ	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　でんぷん はるさめ	しょうが　にんにく　たまねぎ　しいたけ だいこん　ながねぎ　だいこんは　にんじん キャベツ　もやし　こまつな　オレンジ	644 kcal 26.4 g
11	木	○	チキントマトクリームスパゲッティ シーフードサラダ　スイートポテト	ぎゅうにゅう　ベーコン とりにく　チーズ　いか なまクリーム	あぶら　スパゲッティ オリーブあぶら　さとう さつまいも　バター はちみつ	にんにく　たまねぎ　マッシュルーム ホールトマト　コーン　キャベツ　こまつな にんじん	652 kcal 27.0 g
12	金	セレクト	**【開校記念日お祝い膳】** 赤飯　鶏肉のみそ焼き 野菜の甘酢浸し　紅白すまし汁	ぎゅうにゅう　ジョア　ささげ とりにく　みそ　はんぺん	こめ　もちごめ　ごま さとう	にんじん　もやし　こまつな　キャベツ だいこん　えのきたけ　ながねぎ	561 kcal 22.6 g
15	月	○	ご飯　ひじきふりかけ 鮭のチャンチャン焼き　呉汁	ぎゅうにゅう　ひじき こなかつお　あましおさけ　みそ あぶらあげ　だいず　とうにゅう	こめ　さとう　ごま　バター こんにゃく	にんにく　ぶなしめじ　にんじん　たまねぎ キャベツ　だいこん　ながねぎ　こまつな だいこんは	578 kcal 26.7 g
16	火	○	かきたまうどん　焼肉サラダ 焼き芋	ぎゅうにゅう　とりにく　たまご ぶたにく	うどん　でんぷん　さとう あぶら　ごま　ごまあぶら さつまいも	にんじん　しいたけ　えのきたけ　ながねぎ こまつな　キャベツ　だいこん　にんにく たまねぎ	556 kcal 25.1 g
17	水	○	ジャージャー丼　じゃこサラダ もやしスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく ぶたレバー　みそ ちりめんじゃこ　わかめ	こめ　むぎ　ごまあぶら さとう　でんぷん　ごま	にんにく　しょうが　たまねぎ　ながねぎ にんじん　こまつな　キャベツ　だいこん もやし	581 kcal 25.6 g
18	木	○	ショートニングパン　シーフードチャウダー じゃがいもとひよこ豆のサラダ	ぎゅうにゅう　ひよこまめ とうにゅう　ベーコン　とりにく あさり	ショートニングパン じゃがいも　さとう　あぶら こむぎこ　バター	にんじん　こまつな　もやし　たまねぎ セロリ　キャベツ	581 kcal 27.0 g
19	金	○	ジャンバラヤ　野菜スープ 焼きりんご	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　レンズまめ	こめ　むぎ　あぶら　バター さとう	トマトジュース　にんにく　セロリ　たまねぎ ホールトマト　グリンピース　キャベツ こまつな　こうぎょくりんご　レモン	561 kcal 22.9 g
22	月	○	＜5-1リクエスト＞　チーズパン かぼちゃのグラタン　野菜 たっぷりコーンスープ レモンスカッシュゼリー	ぎゅうにゅう　とうにゅう とりにく　チーズ　こなかんてん	チーズパン　バター あぶら　こむぎこ　さとう サイダー	にんにく　たまねぎ　かぼちゃ　にんじん キャベツ　かぶ　コーン　かぶは　こまつな レモン	618 kcal 26.8 g
23	火	○	ご飯　キャベツ入りメンチカツ 野菜の赤じそがけ　みぞれ汁	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　なまあげ	こめ　あぶら　パンこ こむぎこ　さといも でんぷん　ごまあぶら	キャベツ　たまねぎ　にんじん　こまつな もやし　ゆかり　だいこん　だいこんは	663 kcal 24.6 g
24	水	○	冬野菜のカレーライス キャロットソースサラダ　オレンジ(はれひめ)	ぎゅうにゅう　ぶたにく	こめ　むぎ　あぶら こむぎこ　じゃがいも さとう	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん だいこん　れんこん　カリフラワー カットトマト　キャベツ　こまつな　もやし オレンジ	627 kcal 23.5 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)	たんぱくしつ (g)
12月分　一日あたりの平均	612	25.4
3・4学年　1人1回当たりの学校　給食　摂取　基準	650	26.0

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。

冬至

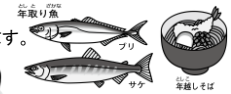
今年の冬至は12月22日

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。



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。