新宿区立大久保小学校　令和4年12月給食献立予定表

実施日 日	曜	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(kcal)	たんぱく質(g)
1	木	牛乳　おろし豚丼 かきたまみそ汁　くだもの	ぎゅうにゅう,ぶたにく, みそ,とりにく,たまご	こめ,むぎ,あぶら, こんにゃく,さとう,ごま	にんにく,にんじん,たまねぎ,ながねぎ, だいこん,わけぎ,こまつな,みかん	601	25.2
2	金	牛乳　みそラーメン 大根とこまつなのナムル　さつまいものごま団子	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ	ちゅうかめん,あぶら,バター, でんぷん,さとう,さつまいも, しらたまこ,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,こまつな, だいこん	602	23.2
3	土	牛乳　冬野菜のカレーライス オニオンドレッシングサラダ　くだもの	ぎゅうにゅう,とりにく	こめ,むぎ,あぶら, こむぎこ,じゃがいも,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが,だいこん, れんこん,キャベツ,もやし,きゅうり,りんご	608	19.9
6	火	牛乳　ご飯　白身魚のみそマヨネーズ焼き じゃがいものごまあえ　大根のそぼろ汁	ぎゅうにゅう,メルルーサ, みそ,とりにく	こめ,マヨネーズ,じゃがいも, あぶら,ごま,こんにゃく, さとう	レモン,たまねぎ,パセリ,にんじん, きゅうり,コーン,だいこん,ながねぎ	609	24.2
7	水	牛乳　ポテトフランスパン ミネストローネ　フルーツポンチ	ぎゅうにゅう,ベーコン, チーズ,ぶたにく,レンズまめ	フランスパン,あぶら, じゃがいも,さとう	たまねぎ,コーン,ピーマン,にんにく,しょうが, セロリ,にんじん,かぶ, トマト,パセリ,みかん,パイン, おうとう,キウイ,ナタデココ	598	22.9
8	木	牛乳　小えびとしらすのかき揚げ丼 具だくさんのみそ汁　くだもの　新宿 野菜の日	ぎゅうにゅう,ほしえび, しらすぼし,いか,とうふ, みそ,わかめ	こめ,むぎ,あぶら,こむぎこ, でんぷん,じゃがいも, さとう	たまねぎ,にんじん,わけぎ,だいこん,しょうが, えのきたけ,ながねぎ,こまつな,ゆめオレンジ	600	21.8
9	金	牛乳　麦ごはん 家常豆腐　中華サラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまあげ,みそ, わかめ,ハム	こめ,むぎ,あぶら, でんぷん,はるさめ, さとう	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,もやし	611	25.6
12	月	牛乳　お赤飯　ごま塩　松風焼き 磯あえ　けんちん汁　カルピスゼリー　大久保小開校記念日 お祝いメニュー	ぎゅうにゅう,ささげ,とりにく, とうふ,たまご, みそ,のり,とりにく,なまあげ, かまぼこ,かんてん	もちごめ,ごま,パンこ, ごま,あぶら,こんにゃく,	ながねぎ,にんじん,しょうが,こまつな, もやし,キャベツ,えのきたけ,ごぼう,だいこん, おうとう	628	27.4
13	火	牛乳　ビビンバ のり塩ポテト　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,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	634	25.7
14	水	牛乳　衣笠丼　京都府郷土料理 水菜のすまし汁　くだもの(りんごのたべくらべ)	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,にんじん,わけぎ,ながねぎ, えのきたけ,みずな,りんご	598	25.7
15	木	牛乳　切干し大根のごはん　ししゃもの磯辺揚げ ひじきのサラダ　呉汁	ぎゅうにゅう,とりにく, ししゃも,あおのり, ひじき,あぶらあげ, だいず,とうふ,みそ	こめ,むぎ,あぶら,ごま, こむぎこ,でんぷん,さとう, じゃがいも,こんにゃく	きりぼしだいこん,にんじん,だいこん, キャベツ,きゅうり,ごぼう,ながねぎ	629	27.6
16	金	牛乳　アーモンドトースト 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	しょくパン,マーガリン,さとう, アーモンド,さとう,あぶら, じゃがいも,バター,こむぎこ	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	649	23.3
19	月	牛乳　ご飯　のりとあさりの佃煮　さばの香り焼き 白菜と油揚げのカリカリサラダ　のっぺい汁	ぎゅうにゅう,ほしのり,あさり, さば,あぶらあげ,ぶたにく, とうふ	こめ,さとう,ごま,あぶら, こんにゃく,でんぷん	ねぎ,しょうが,にんにく,はくさい,にんじん, きゅうり,だいこん,ながねぎ,こまつな	620	29.4
20	火	牛乳　ほうとう ゆずドレサラダ　信玄豆乳もち　冬至&山梨県郷土料理	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,みそ,とうにゅう, きなこ	ほうとうめん,あぶら, さとう,ごま,でんぷん	にんじん,だいこん,しめじ,かぼちゃ,はくさい, ながねぎ,もやし,こまつな,ゆず	606	24.0
21	水	牛乳　チキンライス イタリアンスープ　三色しましまゼリー	ぎゅうにゅう,とりにく, ベーコン,たまご,チーズ, かんてん,なまクリーム	こめ,むぎ,バター,あぶら, じゃがいも,パンこ,さとう	にんじん,たまねぎ,しめじ,ピーマン,にんにく, コーン,こまつな,クランベリージュース	607	21.8
					11月分一日あたりの平均	613	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。

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。

あずき

赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)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。

「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う言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

こんにゃく

「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。