

日	曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	金	○	ぶた肉のうま煮丼	野菜の梅肉和え オレンジ白玉フルーツポンチ	牛乳, 豚肉	米, 麦, 油, こんにやく, さとう, 白玉粉	しょうが, ごぼう, にんじん, たまねぎ, はくさい, 長ねぎ, キャベツ, かぶ, きゅうり, ねり梅, パイン缶, 黄桃缶, みかん缶, オレンジジュース	660 kcal 20.8 g
4	月	○	ピザホットサンド	磯ポテトビーンズ 中華春雨スープ	牛乳, ベーコン, チーズ, 大豆, かえりじゃこ, あおのり, 豚肉	丸パン, 油, 片栗粉, じゃがいも, はるさめ	たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン, にんじん, 干しいたけ, にんにく, もやし, きくらげ, 長ねぎ, こまつな, しょうが	618 kcal 31.0 g
5	火	○	麦ご飯	のりの佃煮 がめ煮 白菜と小松菜のみそ汁	牛乳, のり, 鶏肉, 竹輪, 油揚げ, みそ	米, 麦, さとう, 油, こんにやく, さといも	ごぼう, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, さやいんげん, はくさい, こまつな, 長ねぎ	609 kcal 25.0 g
郷土料理 (福岡県)								
6	水	○	みそラーメン	野菜チップス りんご	牛乳, 豚肉, みそ, 八丁みそ	ラーメン, ごま油, ごま, 油, さつまいも, じゃがいも	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, とうもろこし, 長ねぎ, なら, ごぼう, れんこん, りんご	601 kcal 17.3 g
7	木	○	韓国風炊き込みご飯	ヤンニョムチキン 白菜の辛味漬け タッカルビ風スープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉	米, ごま油, ごま, 油, 片栗粉, はちみつ, 卵不使用マヨネーズ, さとう	にんにく, にんじん, まいたけ, もやし, ほうれんそう, しょうが, はくさい, こまつな, たまねぎ, 干しいたけ, キャベツ, なら	610 kcal 30.1 g
世界の料理 (韓国)								
8	金	○	米粉のポークカレー	米粉の皮のパリパリサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳, 豚肉, レンズ豆, 寒天	米, 麦, じゃがいも, 油, 米粉春巻きの皮, さとう, ごま	にんにく, たまねぎ, にんじん, もやし, きゅうり, キャベツ, レモン	712 kcal 23.5 g
お誕生給食 (12月) 2年生リクエスト給食								
11	月	○	イチゴジャムサンド	シェパードパイ スコッチブロス	牛乳, 豚肉, レンズ豆, 鶏肉, ベーコン, チーズ	食パン, 油, 小麦粉, じゃがいも, バター, 押麦	いちごジャム, たまねぎ, にんじん, とうもろこし, にんにく, セロリ, キャベツ	598 kcal 25.1 g
世界の料理 (イギリス)								
12	火	○	麦ご飯	たくあん炒り煮 八宝菜 じゃが芋の中華風ごま和え	牛乳, 豚肉, いか, えび, なると, ロースハム	米, 麦, 油, ごま油, 片栗粉, じゃがいも, さとう, ごま	たくあん漬, たまねぎ, しょうが, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, はくさい, チンゲンサイ, きゅうり	604 kcal 26.0 g
13	水	○	トマトクリームスパゲッティ	和風おろしドレッシングサラダ アップルケーキ	牛乳, ベーコン, 豚肉, 生クリーム, チーズ	スパゲッティ, オリーブ油, 油, バター, さとう, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, ぶなしめじ, ホールトマト, パセリ, キャベツ, もやし, こまつな, にんじん, だいこん, しょうが, 紅玉りんご	689 kcal 26.6 g
14	木	○	てんこ小豆の赤飯	ハタハタのから揚げ ひじきの五目煮 いものこ汁	牛乳, ささげ, はたはた, 油揚げ, ひじき, 大豆, 鶏肉	米, もち米, さとう, 片栗粉, 油, こんにやく, ごま, さといも, しらたき	しょうが, ごぼう, 干しいたけ, にんじん, れんこん, こまつな, えのきたけ, 長ねぎ	650 kcal 24.9 g
郷土料理 (秋田県)								
15	金	○	ブルコギ丼	わかめスープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐, わかめ	米, 麦, 油, さとう, ごま油, ごま	たまねぎ, にんじん, もやし, りんご, しょうが, にんにく, なら, 長ねぎ	596 kcal 26.2 g
18	月	○	シナモン揚げパン	冬野菜のポトフ 手作りのピクルス	牛乳, ベーコン, 豚肉, フランクフルト	コッペパン, さとう, 油, じゃがいも, オリーブ油	にんにく, セロリ, にんじん, たまねぎ, はくさい, カリフラワー, ブロッコリー, パセリ, かぶ, きゅうり	614 kcal 21.7 g
19	火	○	こぎつねご飯	キャベツと春菊のツナ和え 呉汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ツナ, みそ, 大豆, 豆腐	米, 麦, 油, こんにやく, さとう, じゃがいも	にんじん, 干しいたけ, さやいんげん, キャベツ, しゅんぎく, こまつな, たまねぎ, りんご, だいこん, 長ねぎ	604 kcal 24.4 g
20	水	○	豆乳タンタンうどん	揚げかぼちゃのいとこぞえ 西洋なし	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 大豆, みそ, 豆乳, あずき	うどん, ごま油, ごま, 油, さとう, 片栗粉	にんにく, しょうが, 赤パプリカ, 黄パプリカ, たけのこ, 長ねぎ, 干しいたけ, もやし, こまつな, かぼちゃ, 西洋なし	622 kcal 26.2 g
冬至給食 (12/22)								
21	木	○	麦ご飯	レパールの甘辛ごまがらめ 野菜のゆかり和え 豆と野菜のスープ	牛乳, 豚肉, ベーコン, 大豆	米, 麦, 油, 片栗粉, さつまいも, さとう, ごま	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, もやし, ゆかり, セロリ, たまねぎ, こまつな	674 kcal 26.1 g
22	金	乳発酵飲料	チキン豆乳クリームライス	花野菜サラダ チョコもちー	乳発酵飲料, 鶏肉, 豆乳, 豆腐	米, 麦, 油, さとう, 白玉粉	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, にんにく, 赤パプリカ, パセリ, カリフラワー, ブロッコリー, キャベツ, りんご	627 kcal 24.1 g
クリスマス給食								

※新型コロナウイルスの感染状況や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)



もうすぐ冬休み!

食生活のポイント

- 朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう
- 早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食べよう
- おやつは時間と量を決めて食べよう
- 食べ過ぎないよう、ゆっくりよくかんで食べよう
- 冬野菜をたっぷり食べよう

12月分 一日あたりの平均	631	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

今年も残すところあと1か月となりました。年末年始、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を付けましょう。

給食献立予定表



12月

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

バランスよく食べよう

令和5年12月 新宿区立天神小学校

月	火	水	木	金
<p>給食の前と後は、石けんで手を洗いましょう！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>食べる前 (配膳前)</p> </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>食べ終わった後 (片付けた後)</p> </div> </div>				
				1
				ぶた肉のうま煮丼 野菜の梅肉和え オレンジ白玉フルーツポンチ 660kcal たんぱく質20.8g
4	5 福岡県料理	6	7 韓国料理	8 お誕生給食
ピザホットサンド 磯ポテトビーンズ 中華春雨スープ 618kcal たんぱく質31.0g	麦ご飯 のりの佃煮 がめ煮 白菜と小松菜のみそ汁 609kcal たんぱく質25.0g	みそラーメン 野菜チップス りんご 601kcal たんぱく質17.3g	韓国風炊き込みご飯 ヤンニョムチキン 白菜の辛味漬け タッカルビ風スープ 610kcal たんぱく質30.1g	2年生リクエスト給食 米粉のポークカレー 米粉の皮のパリパリサラダ レモンスカッシュゼリー 712kcal たんぱく質23.5g
11 イギリス料理	12	13	14 秋田県料理	15
イチゴジャムサンド シェパーズパイ スコッチブロス 598kcal たんぱく質25.1g	麦ご飯 たくあんの炒り煮 八宝菜 じゃが芋の中華風ごま和え 604kcal たんぱく質26.0g	トマトクリームスパゲッティ 和風おろしドレッシングサラダ アップルケーキ 689kcal たんぱく質26.6g	てんこ小豆の赤飯 ハタハタのから揚げ ひじきの五目煮 いものこ汁 650kcal たんぱく質24.9g	プルコギ丼 わかめスープ 596kcal たんぱく質26.2g
18	19	20 冬至給食(22日)	21	22 クリスマス給食
シナモン揚げパン 冬野菜のポトフ 手作りのピクルス 614kcal たんぱく質21.7g	こぎつねご飯 キャベツと春菊のツナ和え 呉汁 604kcal たんぱく質24.4g	豆乳タンタンうどん 揚げかぼちゃのいとこそえ 西洋なし 622kcal たんぱく質26.2g	麦ご飯 レパーの甘辛ごまがらめ 野菜のゆかり和え 豆と野菜のスープ 674kcal たんぱく質26.1g	チキン豆乳クリームライス 花野菜サラダ チョコモッチー 627kcal たんぱく質24.1g

※新型コロナウイルスの感染状況や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。

冬至とは、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日のことです。
 この日には、栄養豊富なかぼちゃや、「ん」のつく食べ物(にんじん、れんこん、きんかん等)を食べたり、
 ゆずを浮かべたお風呂に入ると寒い冬が健康で乗り切れるようになる、とされています。
 冬至は12月22日ですが、今年の給食は2日早い20日にかぼちゃの入った「揚げかぼちゃのいとこそえ」が
 登場します。お楽しみに！

12月14日(木)
郷土料理
「秋田県」

てんこ小豆の赤飯

※黒さきげは入手困難のため、給食では赤さきげを代用して作ります。

秋田県には「てんこ小豆(黒さきげ)」と呼ばれる豆が使われます。大昔の武家社会では赤飯に入る小豆が割れていることを切腹に見立てて嫌いました。そのため皮のしっかりしているさきげを赤飯に好んで使いました。そのほか、秋田県の赤飯には砂糖が入るのも特徴です。

いものこ汁は、里芋を使って作られた秋田県の汁料理です。秋田県では里芋の親芋や孫芋を「いものこ」と呼びました。このいものこを主役に、鶏肉、きのこなどの秋の味覚をいんだんに使って作った汁が「いものこ汁」でした。