



12月学校給食献立予定表



令和元年度

新宿区立天神小学校

実施日	日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
			赤のなかま 血や筋肉のもとになるもの	黄色のなかま 熱や力のもとになるもの	緑のなかま 体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	ゆかりごはん 肉じゃが しらすと野菜のお浸し 牛乳	牛乳 豚肉 しらす干し	米 麦 白ごま 油 こんにやく じゃがいも さとう	ゆかり にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな	611	22.3
3	火	マーボー豆腐丼 五目スープ みかん 牛乳	牛乳 豚肉 豚レバー みそ 押し豆腐 鶏肉	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 マロニー	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ にもやし チンゲンサイ みかん	624	24.5
4	水	ツナコーントースト ミネストローネ フルーツヨーグルト 牛乳	牛乳 ツナ ベーコン 豚肉 金時豆 粉チーズ ヨーグルト	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも マカロニ さとう	たまねぎ ホールコーン にんにく セロリー にんじん しょうが ホールトマト パセリ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	652	23.4
5	木	ごはん いかのチリソース ナムル わかめスープ 牛乳	牛乳 いか 豆腐 ロースハム 生わかめ	米 油 小麦粉 でんぶん ごま油 さとう	にんにく しょうが 長ねぎ もやし にんじん こまつな えのきたけ	602	26.6
6	金	【リクエスト給食 1年生】 焼きそば 卵スープ フルーツポンチ 牛乳	牛乳 豚肉 あおのり 鶏肉 卵 粉寒天	むし中華めん 油 でんぶん さとう	にんじん 干ししいたけ たまねぎ キャベツ もやし たけのこ しょうが ほうれんそう パイン缶 みかん缶 黄桃缶 りんご	593	22.9
9	月	そぼろ丼 わかさぎの南蛮漬け みだくさん汁 牛乳	牛乳 豚肉 卵 わかさぎ みそ	米 麦 油 さとう でんぶん 小麦粉 さつまいも	しょうが にんじん こまつな 長ねぎ ごぼう たまねぎ だいこん	690	27.2
10	火	ピスキューパン もやしサラダ 豆入りトマトシチュー 牛乳	牛乳 卵 豚肉 白いんげん	丸パン バター さとう アーモンド 小麦粉 油 じゃがいも	にんじん もやし キャベツ たまねぎ パセリ	661	22.9
11	水	ごはん 鮭のねぎみそ焼き ひじきの煮物 いなか汁 牛乳	牛乳 さけ みそ 芽ひじき 大豆 油揚げ 生揚げ	米 さとう 油 こんにやく	しょうが 長ねぎ にんじん ごぼう だいこん こまつな	577	27.7
12	木	【お誕生給食会 12・1月】 チキンライス 豚肉と豆腐のスープ 野菜チップス レモンカッシュゼリー 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 粉寒天	米 麦 油 さつまいも でんぶん さとう	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース ごぼう れんこん たけのこ にんにく ほうれんそう レモン	639	20.7
13	金	みそラーメン みかん 牛乳 さつま芋・大豆・じゃこの揚げ煮	牛乳 豚肉 みそ 大豆 ちりめんじゃこ	生中華めん 油 ごま油 バター 小麦粉 さつまいも 白ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ホールコーン 長ねぎ にもやし	697	26.7
16	月	ごはん ひじき入り厚焼き卵 切干大根の煮物 みそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 芽ひじき 卵 油揚げ みそ	米 油 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん 切干し大根 こまつな 長ねぎ	619	24.2
17	火	【北海道料理】 スープカレー コーンサラダ グレープゼリー 牛乳	牛乳 鶏肉 粉寒天	米 麦 油 じゃがいも さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ りんご にんじん ホールトマト エリンギ ブロッコリー かぼちゃ キャベツ ホールコーン ぶどうジュース	647	19.5
18	水	ごはん 鯖の幽庵焼き 五目きんぴら 豚汁 牛乳	牛乳 さわら さつま揚げ 豚肉 みそ 油揚げ	米 さとう ごま油 油 こんにやく じゃがいも	ゆず ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん たまねぎ 長ねぎ	619	27.2
19	木	【食育の日】 黒糖パン 白菜スープ りんご ほうれん草とポテトのグラタン 牛乳	牛乳 生クリーム 鶏肉 チーズ ベーコン	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう にんじん にんにく はくさい パセリ りんご	621	22.1
20	金	【冬至献立】 ほうとう ツナと野菜のからしあえ 信玄きなもち 牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ツナ缶 豆腐 きな粉	冷凍ほうとう麺 油 白玉粉 さとう 黒砂糖	にんじん たまねぎ だいこん しめじ かぼちゃ 長ねぎ もやし キャベツ こまつな	644	26.0
23	月	わかめごはん 生揚げの肉みそがけ 小松菜のごまあえ 吉野汁 発酵乳	ジョア 炊き込みわかめ 生揚げ 豚肉 みそ 鶏肉	米 麦 油 さとう でんぶん 白すりごま 練りごま こんにやく じゃがいも	しょうが たまねぎ 干ししいたけ もやし こまつな にんじん だいこん えのきたけ 長ねぎ	585	22.9
24	火	丸パン ミートローフ ゆでブロッコリー 野菜スープ サンタゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 卵 ベーコン 粉寒天 生クリーム	丸パン パン粉 さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい ブロッコリー かぶ にんにく いちご	692	29.9
◎学校行事や食料費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。						12月分 一日あたりの平均	634 24.5
◎果物、野菜等は、天候や入荷の状況により変更になる場合があります。						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0



いよいよ冬休み!

年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続く、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

*12月の給食費の引き落としは、12月9日(月)です。

1 早寝・早起き・朝ごはん

2 野菜をしっかり食べる

3 食べ過ぎに気を付ける

4 適度に体を動かす

冬休みの食生活 4か条

体重もチェック!

冬が旬!



12月22日

冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり運が向くと考えられていました。そこで、栄養のあるかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣ができました。

