12月学校給食献立予定表

令和8年

新宿区立戸塚第二小学校

実施日		献立名	材料名			栄養価	
日	曜		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	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
1	火	ご飯　牛乳 魚の西京焼き 五目きんぴら　すまし汁	牛乳　メダイ　西京みそ さつま揚げ　豆腐　わかめ	米　麦　さとう　油 こんにゃく　白玉ふ	ごぼう　れんこん　にんじん　たまねぎ さやいんげん　えのきたけ　長ねぎ こまつな	560	25.0
2	水	ふりかけご飯　牛乳 車ふと野菜の煮物 みそドレサラダ	牛乳　粉かつお 鶏肉　みそ	米　麦　さとう　油 こんにゃく　じゃがいも 車ふ　ごま油	ごぼう　たまねぎ　にんじん　こまつな だいこん　キャベツ　もやし	588	22.4
3	木	ツナポテトパン　牛乳 れんこんのサラダ 野菜スープ	牛乳　ツナ　鶏肉 ピザチーズ　レンズまめ	まるパン　油　さとう マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ) じゃがいも　ごま油	たまねぎ　コーン　にんじん れんこん　キャベツ　こまつな セロリ　はくさい　かぶ	585	25.1
4	金	五目ご飯　牛乳 いかと野菜の煮物 かきたま汁	牛乳　鶏肉　油揚げ ちくわ　いか　卵	米　もち米　油　しらたき さとう　こんにゃく　片栗粉 さといも　じゃがいも	しょうが　にんじん　ごぼう　たまねぎ だいこん　さやいんげん　えのきたけ 長ねぎ　ほうれんそう	585	26.1
7	月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳　おいものみそ汁 りんご	牛乳　高野豆腐　豚肉 鶏肉　油揚げ　みそ	米　麦　油　さとう こんにゃく　さつまいも じゃがいも	しょうが　長ねぎ　干し椎茸　にんじん だいこん　たまねぎ　こまつな　りんご	612	25.0
8	火	プルコギ丼　牛乳 たこ焼きポテト みかん	牛乳　豚肉　たこ 粉かつお　青のり	米　麦　油　さとう　小麦粉 はちみつ　片栗粉　ごま油 じゃがいも　ﾎﾟﾃﾄﾌﾚｰｸ	たまねぎ　にんじん　もやし　しょうが にんにく　にら　みかん	688	24.7
9	水	ジャージャー麺　牛乳 わかめスープ グレープゼリー	牛乳　豚肉　大豆　みそ 豆腐　わかめ　寒天	蒸し中華めん　油 ごま油　さとう　片栗粉	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん たけのこ　干し椎茸　長ねぎ　こまつな グレープジュース	607	28.3
10	木	メープルシロップトースト 牛乳　マセドアンサラダ ワンタンスープ	牛乳　豚肉	食パン　バター　じゃがいも ﾒｰﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ　ごま油　さとう ﾜﾝﾀﾝの皮　はるさめ　油	コーン　にんじん　きゅうり　えだまめ たまねぎ　長ねぎ　チンゲンサイ しょうが　にら	572	23.1
11	金	わかめご飯 牛乳　おでん からしあえ	牛乳　わかめ　昆布 さつま揚げ　京がんもどき 揚げボール　ちくわ	米　麦　油　さとう こんにゃく　ちくわぶ	だいこん　にんじん　キャベツ えのきたけ　こまつな	552	23.1
14	月	ご飯　牛乳 ちぐさ焼き おろしあえ　豚汁	牛乳　鶏肉　ひじき 卵　豚肉　油揚げ　みそ	米　麦　油　さとう こんにゃく　じゃがいも	にんじん　たけのこ　ほうれんそう もやし　こまつな　えのきたけ　きゅうり だいこん　ごぼう　長ねぎ	613	26.0
15	火	ご飯　手作りなめたけ 牛乳　肉じゃが煮 梅肉あえ	牛乳　豚肉　生揚げ	米　麦　油　さとう こんにゃく　じゃがいも	えのきたけ　にんじん　たまねぎ さやいんげん　キャベツ　もやし こまつな　梅干し	626	24.2
16	水	冬野菜のカレーライス 牛乳　じゃこサラダ りんご	牛乳　鶏肉 ちりめんじゃこ	米　麦　油　小麦粉 さつまいも　さとう ごま油	にんにく　たまねぎ　にんじん だいこん　れんこん　こまつな もやし　キャベツ　りんご	677	21.5
17	木	ご飯　牛乳 鮭の照り焼き おかかあえ　根菜汁	牛乳　サケ　粉かつお 油揚げ	米　麦　油　さとう ごま油　片栗粉	しょうが　にんじん　こまつな　キャベツ もやし　だいこん　ごぼう　長ねぎ	555	26.5
18	金	ほうとう風うどん 牛乳　揚げギョウザ ゆずあえ	牛乳　昆布　鶏肉 油揚げ　みそ　豚肉	うどん　油　さとう 片栗粉　ごま油 ｷﾞｮｳｻﾞの皮　小麦粉	しょうが　にんじん　たまねぎ　干し椎茸 だいこん　かぼちゃ　長ねぎ　キャベツ にら　にんにく　こまつな　もやし　ゆず	674	29.6
21	月	ご飯　牛乳 シシャモとちくわの磯辺揚げ おひたし　なめこ汁	牛乳　シシャモ　ちくわ 青のり　豆腐　みそ わかめ	米　麦　油 小麦粉	にんじん　えのきたけ　ほうれんそう キャベツ　たまねぎ　なめこ　こまつな	588	29.2
22	火	小松菜パン　牛乳 タンドリーフィッシュ ｵﾆｵﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ　ミネストローネ	牛乳　サワラ　鶏肉 ヨーグルト　いんげんまめ	小松菜パン　さとう 油　じゃがいも シェルマカロニ	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん キャベツ　きゅうり　コーン　セロリ ホールトマト　かぶ	560	28.8
23	水	すき焼き丼　牛乳 花野菜サラダ みかん	牛乳　豚肉	米　麦　油　しらたき さとう　車ふ　片栗粉 じゃがいも	しょうが　たまねぎ　はくさい　えのきたけ 長ねぎ　こまつな　にんじん　カリフラワー ブロッコリー　コーン　みかん	593	23.4
24	木	ｷｬﾛｯﾄﾗｲｽ　ﾁｷﾝｸﾘｰﾑがけ 牛乳　ツナサラダ 2色ゼリー	牛乳　鶏肉　豆乳 ツナ　寒天	米　麦　油　小麦粉 さとう	にんじん　たまねぎ　えのきたけ　エリンギ きゅうり　もやし　キャベツ　コーン　レモン クランベリージュース	630	22.4
25	金	和風スープスパゲッティ 牛乳　おろしﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ ココアケーキ	牛乳　豚肉　昆布 卵　豆乳	スパゲッティ　油 オリーブ油　片栗粉 さとう　小麦粉　粉砂糖	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ 干し椎茸　えのきたけ　こまつな　だいこん キャベツ　きゅうり　コーン　もやし　いちご	683	25.1

◎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。

12月分　一日あたりの平均	608	25.2
3･4学年　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

とうじ

冬至

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。

昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



かぼちゃと小豆のいとこ煮



ゆず



