



# 12月学校給食献立予定表



令和7年

新宿区立戸塚第二小学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		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)
2 火	チリビーンズライス 牛乳 レモンドレッシングサラダ りんご	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	米 麦 油 さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん エリンギ トマトジュース キャベツ もやし コーン こまつな レモン りんご	599	23.8
3 水	ふりかけご飯 牛乳 車ふと野菜の煮物 みそだしサラダ	牛乳 粉がつお 鶏肉 みそ	米 麦 さとう 油 こんにやく じゃがいも 車ふ ごま油	ごぼう にんじん こまつな だいこん キャベツ もやし	564	21.2
4 木	鶏南蛮うどん 牛乳 青のりポテトビーンズ 春雨サラダ	牛乳 煮干し 鶏肉 油揚げ 大豆 青のり	うどん 片栗粉 油 じゃがいも 春雨 ごま油 さとう	干し椎茸 たまねぎ にんじん こまつな 長ねぎ もやし キャベツ きゅうり しょうが	608	25.4
5 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 こんにやく さといも 片栗粉 じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ だいこん サインゲン えのきたけ 長ねぎ ほうれんそう	585	26.1
8 月	わかめご飯 牛乳 おでん からしあえ【しんじゆく野菜の日】	牛乳 炊きこみわかめ 昆布 ウィンナー 京がんもどき さつま揚げ 揚げポール ちくわ	米 麦 さとう こんにやく 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	563	23.6
9 火	冬野菜のカレーライス 牛乳 じゃこサラダ オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 寒天 ちりめんじゃこ	米 麦 油 米粉 さつまいも はちみつ さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん だいこん カリフラワー こまつな もやし キャベツ オレンジジュース	677	21.4
10 水	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 メープルシロップ バター じゃがいも ごま油 さとう ワンタンの皮 春雨 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 木	ご飯 牛乳 鶏肉のハーベキューソース焼き 春雨と野菜の炒め物 呉汁	牛乳 鶏肉 みそ 大豆	米 麦 さとう 油 はちみつ 春雨 ごま油 じゃがいも	にんにく たまねぎ レモン にんじん もやし にら だいこん 長ねぎ こまつな	606	25.0
12 金	サンマご飯 牛乳 ひじき煮 みそ汁	牛乳 サンマ ひじき 大豆 油揚げ みそ	米 麦 片栗粉 油 さとう こんにやく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん れんこん サインゲン たまねぎ えのきたけ こまつな	621	22.2
15 月	ご飯 牛乳 シシャモとちくわのカレー揚げ おひたし なめこ汁	牛乳 シシャモ ちくわ 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	29.1
16 火	キャロットライス チキンクリームかけ 牛乳 ツナサラダ みかん	牛乳 鶏肉 ツナ	米 麦 油 米粉 さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ パセリ エリンギ きゅうり もやし キャベツ コーン レモン みかん	630	22.2
17 水	ぶどうパン 牛乳 鮭のポテトサラダ焼き ミネストローネ	牛乳 ベーコン サケ いんげんまめ	ぶどうパン じゃがいも マヨネーズ(エックア) 油 ABCマカロニ	にんじん コーン セロリ たまねぎ キャベツ ホールトマト パセリ	591	31.3
18 木	ご飯 牛乳 ちくさ焼き 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 こんにやく 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
19 金	中華丼 牛乳 梅おかかサラダ りんご	牛乳 豚肉 なた いか 粉かつお	米 麦 油 片栗粉 ごま油 さとう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ だいこん もやし こまつな 梅干し りんご	560	22.2
22 月	ほうとう風うどん 牛乳 ゆずあえ みたらし団子【冬至献立】	牛乳 昆布 鶏肉 油揚げ みそ 豆腐	うどん 油 さとう 片栗粉 白玉粉 上新粉	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 こまつな もやし キャベツ ゆず	609	23.7
23 火	すき焼き丼 牛乳 花野菜サラダ ラフランス	牛乳 豚肉	米 麦 油 しらたき さとう 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 ラフランス	583	23.3
24 水	和風スープパゲッティ 牛乳 おろしレッシングサラダ クリスマスケーキ	牛乳 ベーコン 豚肉 昆布 卵	スパゲッティ オリーブ油 油 片栗粉 さとう 小麦粉 バター 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 もやし キャベツ きゅうり コーン だいこん いちご	681	25.2
				12月分 一日あたりの平均	603	24.4
				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。

## 年末年始の 行事と行事食

ねんまつねんし にほん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。

とう し  
**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。



おお みそ か  
**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。



しょう がつ  
**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、新年のお祝いします。



いつも意識して  
よくかんで食べよう!

