



平成25年 12月 小学校給食献立予定表



新宿区立戸山小学校

実施日 日 曜	献立名	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	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月	牛乳 八宝めん かりかり煮干し フルーツポンチ	豚かた肉 いか なたと うずら卵 牛乳 煮干し 粉寒天	むし中華めん さとう でんぷん ひまわり油 ごま油 アーモンド細切り 白ごま	にんじん チンゲンサイ しょうが 干しいたけ だけのこ たまねぎ はくさい パイン缶 みかん缶 黄桃缶	642	25.1	
3火	牛乳 麦ごはん 鯖文化干し ひじきの五目煮 さつま汁	さば文化干し 油揚げ 大豆 けずり節 鶏もも肉 甘みそ 淡色辛みそ 牛乳 芽ひじき	精白米 米粒麦 こんにやく さとう さつまいも ひまわり油 白ごま	にんじん 干しいたけ れんこん ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	649	27.4	
4水	牛乳 コロッケバーガー 野菜スープ りんご	豚ひき肉 鶏もも肉 牛乳	ミルクパン ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉 ひまわり油	にんじん こまつな たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく りんご	686	24.1	
5木	牛乳 かやくごはん つくね焼き 切干大根のごま酢和え 吉野汁	油揚げ 鶏ひき肉(むね) 卵 鶏もも肉 牛乳	精白米 米粒麦 つきこんにやく さとう パン粉 でんぷん こんにやく ひまわり油 白ごま ごま油	さやいんげん にんじん こまつな だけのこ 長ねぎ しょうが 切干大根 りょくとうもやし きゅうり えのきたけ 干しいたけ だいこん	649	27.5	
6金	韓国料理 牛乳 キムチチャーハン トックスープ チョレギサラダ 温州みかん	豚かた肉 卵 鶏もも肉 牛乳 生わかめ	精白米 米粒麦 トック さとう ひまわり油 白ごま ごま油	にんじん ビーマン こまつな 白菜キムチ しょうが はくさい だいこん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ にんにく 温州みかん	589	19.9	
9月	牛乳 スパゲティミートソース コーンサラダ レモンスカッシュゼリー	ベーコン 豚ひき肉 レンズまめ 牛乳 粉チーズ 粉寒天	スパゲッティ さとう バター ひまわり油	にんじん ホールトマト パセリ にんにく セロリー マッシュルーム缶 キャベツ もやし ホールコーン たまねぎ りんご レモン果汁	658	24.9	
10火	牛乳 わかめごはん 生揚げと野菜の煮物 野菜のごま浸し	生揚げ 豚かた肉 牛乳 ちりめんじゃこ 生わかめ	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも ひまわり油 白ごま 白すりごま	にんじん さやいんげん こまつな だけのこ たまねぎ キャベツ	649	27.4	
11水	牛乳 揚げパン ポークビーンズ キャロットソースサラダ	豚かた肉 大豆 牛乳	コッペパン 粉砂糖 小麦粉 じゃがいも さとう ひまわり油 バター	トマトピューレ にんじん にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり もやし ホールコーン	689	23.1	
12木	牛乳 五穀ごはん さけのゆうあん焼き キャベツの煮浸し いなか汁	あずき 大豆 さけ 油揚げ 牛乳	精白米 もち米 米粒麦 きび さとう こんにやく さといも 黒ごま ひまわり油	にんじん こまつな ほうれん草 ゆず キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	581	27.7	
リクエスト給食 1年生リクエスト 1位:カレーライス - 2位:さきご揚げパン・フルーツタルト							
13金	牛乳 冬野菜のカレーライス じゃこサラダ みかん(紅マドンナ)	豚かた肉 牛乳 ピザ用チーズ 生わかめ ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう ひまわり油 白ごま ごま油	にんじん こまつな にんにく たまねぎ だいこん カリフラワー れんこん グリーンピース キャベツ オレンジ	708	24.9	
16月	山梨県・郷土料理 牛乳 ほうとう 糸寒天のサラダ キャラメルポテト	鶏もも肉 淡色辛みそ 牛乳 糸寒天 くさわかめ	ほうとう さといも さとう さつまいも ごま油 ひまわり油 バター アーモンドパウダー	にんじん かぼちゃ こまつな だいこん たまねぎ 長ねぎ もやし	616	18.2	
17火	牛乳 麦ごはん レバーのマリアナソース(ポテト入り) シャキシャキサラダ キムチスープ	豚肝臓 豚ひき肉 卵 牛乳	精白米 米粒麦 でんぷん じゃがいも さとう こんにやく 白練りごま ごま油 白ごま	にんじん こまつな しょうが れんこん きゅうり きくらげ 白菜キムチ 長ねぎ	608	23.8	
18水	牛乳 ピザトースト 白菜のクリームシチュー みかん(早香)	ベーコン ロースハム 豚もも肉 牛乳 ピザ用チーズ 生クリーム	食パン 小麦粉 ひまわり油 バター	ビーマン にんじん パセリ にんにく たまねぎ マッシュルーム はくさい みかん(早香)	658	27.1	
19木	牛乳 こぎつねごはん 焼きししゃも 野菜のおろし和え ご汁	鶏もも肉 油揚げ 甘みそ 淡色辛みそ 大豆 豆腐 牛乳 ししゃも(オス)	精白米 米粒麦 つきこんにやく さとう じゃがいも ひまわり油	にんじん さやいんげん こまつな 干しいたけ だいこん 長ねぎ しめじ えのきたけ	609	25.3	
20金	牛乳 麦ごはん 手作りしゅうまい 中華サラダ とうもろこしと卵のスープ	豚ひき肉 ベーコン 卵 ボンレスハム 牛乳 カットわかめ	精白米 米粒麦 しゅうまいの皮 でんぷん はるさめ さとう ひまわり油 ごま油	にんじん パセリ 長ねぎ 干しいたけ グリーンピース たまねぎ にんにく ホールコーン クリームコーン キャベツ もやし しょうが	660	23.4	
24火	牛乳 バターロールパン フライドチキン カラフルサラダ コーンスープ クリスマスゼリー	鶏もも肉 ベーコン 牛乳 寒天	バターロールパン でんぷん さとう ひまわり油	こまつな 赤ビーマン しょうが キャベツ ホールコーン たまねぎ りんご にんにく クリームコーン クランベリージュース	660	22.7	
◎献立や使用食材は、都合により変更することがあります。					今月分 一日あたりの平均	644	24.5
					中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	640	24.0

冬野菜クイズ

次の野菜は、冬に多くとれる野菜です。
色の濃い野菜には○、色のうすい野菜には○の印をつけてみましょう。

青ねぎ [] 大根 [] ほうれん草 [] 白菜 []
ブロッコリー [] にんじん [] ごぼう []

冬においしいにんじんには、からだにいい働きがたくさんあります。
当てはまるものに○をつけましょう。

①肌がきれいになる。 ②カセをひきにくくする。 ③ウンチが出にくくなる。 ④自にょい。

にんじん []

<Q1の答え: ○=青ねぎ・ほうれん草・ブロッコリー・にんじん/○=大根・白菜・ごぼう>
色の濃い野菜とは、皮をむいた中身の色が赤・緑・黄色などの色がついている野菜、色の薄い野菜とは、皮をむいた中身の色が薄い野菜。
<Q2の答え: ○=①・②・④>
にんじんなどの根菜類はおなかの調子をよくする食物繊維が多く含まれるため、ウンチが出やすくなる。

