

2017年 12月



12月こんだてひょう



新宿区立戸山小学校

日	主食	牛乳	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	1人分 - たんぱく質
1 金	ピザトースト	○	根菜ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳、ベーコン、ロースハム、 チーズ、鶏肉、ヨーグルト	食パン、ひまわり油、じゃがいも、 さといも	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、 ピーマン、れんこん、だいこん、 はくさい、こまつな、パイン缶、 みかん缶、黄桃缶、りんご缶	605 kcal 24.0 g
4 月	わかめごはん	○	鮭のチャンチャン焼き いも団子汁（北海道） はやか	牛乳、わかめ、さけ、みそ、 豚肉、油揚げ	米、麦、白ごま、ひまわり油、 さとう、バター、でんぷん、 じゃがいも、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、えのきたけ、だいこん、 長ねぎ、はやか	618 kcal 28.4 g
5 火	五目あんかけ 焼きそば	○	じゃこサラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳、豚肉、なると（卵不使用）、 ちりめんじゃこ	ひまわり油、蒸し中華めん、 でんぷん、ごま油、しらたま、さとう	にんにく、しょうが、きくらげ、にんじん、 たけのこ、たまねぎ、はくさい、もやし、 チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、 パイン缶、黄桃缶、みかん缶、りんご缶	616 kcal 22.9 g
6 水	冬野菜の カレーライス	○	コールスローサラダ りんご	牛乳、鶏肉、チーズ	米、麦、ひまわり油、バター、小麦粉、 さといも、じゃがいも、 はちみつ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、ごぼう、 にんじん、れんこん、だいこん、トマト、 りんご、もやし、キャベツ、 ほうれんそう、ホールコーン	660 kcal 18.7 g
7 木	きな粉ココア 揚げパン	○	ワンタンスープ 米粉マカロニサラダ	牛乳、きな粉、豚肉、 なると（卵不使用）、ツナ	コッペパン、さとう、ワンタンの皮、 ごま油、米粉マカロニ、さとう、 ひまわり油	にんじん、干しいたけ、たけのこ、 はくさい、長ねぎ、チンゲンサイ、 こまつな、もやし、だいこん、 ホールコーン、たまねぎ	612 kcal 22.4 g
8 金	豚肉と生揚げの みそ煮丼	○	ごまドレサラダ みかん	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ	米、麦、ひまわり油、さとう、でんぷん、 ごま油、白すりごま、白練りごま	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、はくさい、しめじ、長ねぎ、 こまつな、もやし、キャベツ、みかん	645 kcal 23.5 g
11 月	スパゲッティ ミートソース	○	特製ドレッシングサラダ グレープゼリー	牛乳、豚ひき肉、レンズまめ、 みそ、粉チーズ、粉寒天	スパゲッティ、ひまわり油、 小麦粉、さとう、バター	にんにく、セロリー、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム、トマト、 グリーンピース、キャベツ、もやし、 りんご、ぶどうジュース	624 kcal 24.7 g
12 火	ごはん	○	切干大根の卵焼き 五目きんぴら みそ汁（大根・なめこ・生揚げ）	牛乳、鶏ひき肉、卵、生揚げ、みそ	米、麦、ひまわり油、さとう、 じゃがいも、ごま油、こんにゃく	しょうが、たまねぎ、にんじん、 切干だいこん、干しいたけ、万能ねぎ、 ごぼう、れんこん、さやいんげん、 はくさい、なめこ、長ねぎ	637 kcal 23.8 g
13 水	ガーリックフランス	○	たらと白菜のシチュー フレンチサラダ はやか	牛乳、ベーコン、いんげんまめ、 たら、生クリーム	ソフトフランスパン、オリーブ油、 バター、ひまわり油、小麦粉、 じゃがいも、さとう	にんにく、パセリ、たまねぎ、にんじん、 しめじ、はくさい、ほうれんそう、 キャベツ、もやし、はやか	620 kcal 23.7 g
14 木	茶めし	○	みそ煮込みおでん 和風サラダ りんご	牛乳、粉かつお、鶏肉、 焼き竹輪（卵不使用）、 揚げボール（卵不使用）、生揚げ、みそ	米、麦、こんにゃく、ちくわぶ、 さといも、さとう、ごま油、ひまわり油	にんじん、だいこん、しょうが、 もやし、キャベツ、こまつな、 たまねぎ、りんご	624 kcal 23.2 g
15 金	五目チャーハン	○	ツナ春巻き わかめスープ	牛乳、焼き豚、卵、ツナ、鶏肉、 豆腐、わかめ	米、麦、ひまわり油、ごま油、さとう はるさめ、でんぷん、春巻きの皮、 小麦粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、ホールコーン、長ねぎ、 グリーンピース、干しいたけ、たけのこ、 もやし、はくさい、えのきたけ、こまつな	645 kcal 21.4 g
18 月	ごはん & 味付のり	○	五目肉じゃが 梅ドレッシングサラダ	牛乳、のり、豚肉、生揚げ、 わかめ、粉かつお	米、麦、ひまわり油、こんにゃく、 じゃがいも、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、もやし、キャベツ、 こまつな、うめ干し	648 kcal 23.4 g
19 火	中華うま煮丼	○	春雨サラダ みかん	牛乳、豚肉、なると（卵不使用）、生揚げ	米、麦、ひまわり油、でんぷん、 ごま油、はるさめ、さとう	にんにく、しょうが、干しいたけ、 にんじん、たけのこ、たまねぎ、 はくさい、もやし、チンゲンサイ、 だいこん、キャベツ、こまつな、みかん	622 kcal 21.6 g
20 水	冬至ほうとう	○	根菜の香り揚げ 野菜のゆず香和え	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、 焼き竹輪（卵不使用）、あおのり	ほうとう、ひまわり油、 ながいも、小麦粉	にんじん、たまねぎ、はくさい、しめじ、 かぼちゃ、長ねぎ、れんこん、ごぼう、 キャベツ、こまつな、もやし、ゆず	622 kcal 21.3 g
21 木	カラフルピラフ	○	タンドライフィッシュ マカロニスープ いちごの豆乳パナコッタ	牛乳、鶏肉、めかじき、ヨーグルト、 ベーコン、粉寒天、豆腐、生クリーム	米、麦、ひまわり油、バター、さとう、 マカロニ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ホールコーン、マッシュルーム、 赤パプリカ、黄パプリカ、パセリ、 しょうが、キャベツ、えのきたけ、 ほうれんそう、いちご	635 kcal 26.7 g

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になります。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。また、冬休み中には、正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族や仲間と食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しいひとときをお過ごしください。



冬至 12/22	ゆず湯もね	大みそか 12/31	正月 1/1~	七草 1/7
かぼちゃ料理	あずきがゆ	サケ・ブリなど 年取り魚	お雑煮	おせち料理
		年越しそば		七草がゆ
				せり・なすな・ごきょう・ はこべら・ほとけのざ・ すずな・すずしろ

12月分 一日あたりの平均

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

629 kcal

23.3 g

640 kcal

24.0 g