



# 令和3年度 12がつ こんだてひょう (17回)



新宿区立津久戸小学校

日	曜	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				赤色の食品 体のもとを作る	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	1食分 (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	ブルコギ丼 糸寒天入りかきたまスープ フルーツポンチ	○	★牛乳,豚かた肉,★卵,糸寒天	精白米,米粒麦,油,さとう ごま油,でんぷん	たまねぎ,にんじん,もやし,りんご,しょうが にんにく,にら,長ねぎ,こまつな,みかん缶 黄桃缶,あんず缶	693	24.8
2	木	麦ご飯 いかとしいらのチリソースかけ 焼きビーフン わかめスープ	○	★牛乳,★いか,しいら 豚かた肉,鶏むね肉,生わかめ	精白米,米粒麦,油,でんぷん じゃがいも,ごま油,さとう ビーフン	にんにく,しょうが,長ねぎ,たけのこ にんじん,干しいたけ,キャベツ,もやし たまねぎ,えのきたけ,こまつな	673	27.5
3	金	麦ご飯 大豆とじゃこの炒り煮 肉じゃが煮 みかん	○	★牛乳,★大豆,ちりめんじゃこ 豚かた肉,焼き竹輪	精白米,米粒麦,油,★小麦粉 でんぷん,さとう つきこんにゃく,じゃがいも	にんじん,干しいたけ,たまねぎ さやいんげん,みかん	709	26.7
6	月	チキンドリア かぶとマカロニのスープ くだもの	○	★牛乳,鶏ひき肉,★調理用牛乳 ピザチーズ,粉チーズ,豚かた肉	精白米,米粒麦,油,★バター ★小麦粉,じゃがいも,★パン粉 さとう,★マカロニ	たまねぎ,ピーマン,しめじ,パセリ,にんじん かぶ,早香	654	24.4
7	火	こぎつねごはん 焼きししゃも 呉汁	○	★牛乳,鶏ひき肉,★油揚げ ★ししゃも,みそ,★大豆 ★豆腐	精白米,米粒麦,油 つきこんにゃく,さとう じゃがいも	にんじん,干しいたけ,さやいんげん だいこん,長ねぎ,こまつな	635	26.8
8	水	<くしんじゅく野菜の日> 塩焼きそば 野菜たっぷり卵スープ さつままるくん	○	★牛乳,豚かた肉,鶏肉むね肉 ★卵,★調理用牛乳	油,★むし中華めん,ごま油 でんぷん,さつまいも ★小麦粉,さとう	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ たまねぎ,干しいたけ,キャベツ,にら こまつな	641	25.2
9	木	<伊那市産農作物使用給食> 麦ご飯 和風ハンバーグきのこソース 粉ふきいも ミネストローネ	○	★牛乳,★豆腐,鶏ひき肉 豚ひき肉,★卵,ベーコン 豚かた肉,★あさりむきみ	精白米,米粒麦,油,パン粉 さとう,でんぷん,じゃがいも	たまねぎ,伊那市産しめじ,伊那市産えのきたけ セロリー,にんじん,ホールトマト	688	27.5
10	金	ご飯(秋田 ミルキープリンセス) 鱈の竜田揚げ おひたし じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	○	★牛乳,さば,みそ,わかめ	精白米,油,でんぷん じゃがいも	しょうが,にんじん,えのきたけ,ほうれんそう キャベツ,たまねぎ,こまつな	634	27.3
13	月	麦ご飯 魚の幽庵焼き 茎わかめのきんぴら 豆腐と小松菜のみそ汁	○	★牛乳,さわら,くきわかめ ★ちくわ(卵白除去) ★豆腐,みそ	精白米,米粒麦,油,さとう 油,つきこんにゃく	ゆず,ごぼう,にんじん,さやいんげん こまつな,長ねぎ	619	26.8
14	火	かやくご飯 揚げ出し豆腐 豚汁	○	★牛乳,★油揚げ,★押し豆腐 鶏ひき肉,豚かた肉,みそ	精白米,米粒麦,油,さとう つきこんにゃく,でんぷん こんにゃく,じゃがいも	干しいたけ,にんじん,たけのこ さやいんげん,しょうが,さやいんげん ごぼう,だいこん,たまねぎ,長ねぎ	712	24.0
15	水	白菜のうま煮丼 みそポテト いなか汁	○	★牛乳,豚かた肉,★油揚げ ★あさりむきみ,みそ ★豆腐,★さつま揚げ(卵白除去)	精白米,米粒麦,油,ごま油 じゃがいも,★小麦粉,さとう さといも	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ 干しいたけ,チンゲンサイ,はくさい ごぼう,だいこん,長ねぎ	749	24.8
16	木	しらすチーズトースト ポトフ くだもの	○	★牛乳,しらす干し ★ピザ用チーズ,ベーコン 豚かた肉,ウィンナー	★食パン,マヨネーズ(卵黄 欠) 油,じゃがいも	万能ねぎ,にんにく,セロリー,にんじん たまねぎ,キャベツ,パセリ,みかん	615	27.0
17	金	<音楽会 リハーサル> スパゲティミートソース わかめサラダ 音楽会ブラウニー	○	★牛乳,ベーコン,豚ひき肉 豚肝臓,レンズまめ,★卵 ★粉チーズ,わかめ	スパゲティ,油,さとう ★小麦粉,グラニュー糖,★バター チョコレート	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ マッシュルーム,ホールトマト,パセリ キャベツ,もやし,ホールコーン,りんご	785	27.9
18	土	<音楽会 保護者鑑賞日> キムチチャーハン もやしのサラダ ワンタンスープ	○	★牛乳,豚かた肉,生わかめ ボンレスハム,鶏ひき肉 芽ひじき	精白米,米粒麦,油,ごま油 さとう,★白ごま,でんぷん	にんじん,ピーマン,白菜キムチ,もやし キャベツ,たまねぎ,しょうが,たけのこ 長ねぎ,こまつな	641	24.9
21	火	麦ご飯 ぶりの照り焼き 五目豆煮 さつまいもと大根のみそ汁	○	★牛乳,ぶり,★大豆 ★油揚げ,みそ	精白米,米粒麦,さとう,でんぷん 油,つきこんにゃく,さつまいも	しょうが,ごぼう,にんじん,れんこん 干しいたけ,だいこん,こまつな,長ねぎ	654	26.5
22	水	<冬至の行事食> しらすわかめご飯 かぼちゃのコロッケ 野菜の柚香あえ 大根と油揚げのみそ汁	○	★牛乳,しらす 炊き込みわかめ,豚ひき肉 豚肝臓,鶏肉むね肉 ★油揚げ,みそ	精白米,米粒麦,ごま油 じゃがいも,ポテトフレーク ★小麦粉,★パン粉,さとう	かぼちゃ,たまねぎ,しゆんぎく,もやし こまつな,にんじん,ゆず,だいこん,長ねぎ	690	26.2
23	木	冬野菜のカレーライス じゃこサラダ くだもの ジョア		ジョア,豚かた肉,豚ひき肉 ★ピザ用チーズ,ちりめんじゃこ	白米,米粒麦,油,★小麦粉 さとう,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん だいこん,カリフラワー,れんこん,キャベツ こまつな,りんご	651	24.3



※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。 ※ サラダは加熱した野菜を使用しています。  
★のマークがついているものは、アレルギーを表しています。



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、  
食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と  
十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

**早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう**

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

**おやつを食べるときは、時間と量を考えよう**

だらだら食べると、むし歯や肥満の原因になります。

**いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう**

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

**地域や家庭に伝わる食文化を知ろう**

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。

※ 7日 3年生社会科見学のため給食はありません。  
※ 18日(土) 音楽会のため給食があります。

区 分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)
11月分平均	606	673	740	23.4	26.0	28.6
新宿区学校給食摂取基準	585	650	715	23.4	26.0	28.6

