



# 令和4年度 12がつ こんだてひょう (16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	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	メキシカンピラフ 内藤カボチャチップスサラダ 豚肉と豆腐のスープ	○	★牛乳、鶏もも肉 ★あさりむきみ、豚かた肉 豆腐、ロースハム	精白米、米粒麦、油、オリーブ油 でんぷん、揚げ油、さとう	たまねぎ、にんじん、ホールコーン マッシュルーム缶、トマトジュース ピーマン、たけのこ、にんにく、ほうれんそう こまつな、キャベツ、かぼちゃ	645	25.3
2	金	麦ごはん 家常豆腐 もやしのナムル くだもの	○	★牛乳、豚かた肉、生揚げ みそ、八丁みそ、油揚げ	精白米、米粒麦、油、さとう でんぷん、ごま油	にんにく、にんじん、干しいたけ、キャベツ ピーマン、こまつな、長ねぎ、もやし ほうれんそう、★かき	655	27.5
5	月	<沖縄県 郷土料理> シシジャーシー タマナーチャンプル イナムドッチ シークワーサーゼリー	○	★牛乳、豚肩肉、刻み昆布 ★さつま揚げ(卵白除去) ★卵、豚かた肉、生揚げ けずり節、みそ、寒天 かまぼこ(卵白除去)	精白米、油、さとう、ごま油 こんにゃく、はちみつ	干しいたけ、にら、キャベツ にんじん、たまねぎ、だいこん 万能ねぎ、シークワーサー果汁	655	26.7
6	火	きなこ揚げパン ワンタンスープ フルーツポンチ	○	★牛乳、★きな粉、豚かた肉 かまぼこ(卵白除去)、豆腐 乾燥わかめ、粉寒天	揚げ油、★コッペパン さとう、油、★ワンタンの皮	にんじん、干しいたけ、にんにく、もやし 長ねぎ、しょうが、★みかん缶、★黄桃缶 ★りんご	622	21.8
7	水	茶飯 おでん 野菜の酢みそあえ	○	★牛乳、出し昆布、すり節 結び昆布、ささ身、みそ、 つみれ、京がんも、ウィンナー 焼きちくわ(卵白除去) 揚げボール(卵白除去)	精白米、米粒麦、さとう こんにゃく、じゃがいも	だいこん、キャベツ、こまつな	615	27.5
8	木	<しんじゅく野菜の日> 野菜たっぷりあんかけチャーハン カリレバサラダ くだもの	○	★牛乳、★卵、豚かた肉 かまぼこ(卵白除去)、豚肝臓	精白米、米粒麦、ごま油、油 さとう、でんぷん、じゃがいも 米ぬか油、サラダ油	長ねぎ、しょうが、にんじん、たけのこ 干しいたけ、ぶなしめじ、キャベツ ほうれんそう、こまつな、★りんご	629	24.2
9	金	麦ごはん ひじきのふりかけ 肉豆腐 みそドレサラダ	○	★牛乳、芽ひじき、粉かつお ちりめんじゃこ、豚かた肉 けずり節、押し豆腐、みそ	精白米、米粒麦、油、さとう つきこんにゃく、ごま油	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、こまつな だいこん、キャベツ	632	27.5
12	月	はちみつサンド ポークビーンズ 冬野菜のサラダ	○	★牛乳、豚かた肉、★大豆	★国産小麦無塩パン、★バター はちみつ、油、★小麦粉、じゃがいも さとう	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん ホールトマト、マッシュルーム、だいこん カリフラワー、フロccoli、かぶ ホールコーン	667	27.0
13	火	麦ごはん チキンカツ 青菜としめじのソテー ねぎま汁	○	★牛乳、鶏もも肉、豆乳 ベーコン、けずり節、めかじき みそ、豆腐	精白米、米粒麦、でんぷん ★パン粉、★小麦油 こんにゃく	たまねぎ、ぶなしめじ、ほうれんそう チンゲンサイ、ごぼう、にんじん だいこん、長ねぎ	711	30.2
14	水	ツナと大根のスパゲティ フライドポテトとひよこ豆のサラダ くだもの	○	★牛乳、ツナ缶、刻みのり ベーコン、ひよこまめ	精白米、米粒麦、油、★小麦粉 ★パン粉、こんにゃく	にんにく、だいこん、だいこん葉、赤ピーマン しめじ、パセリ、にんじん、こまつな、キャベツ ★みかん	624	23.5
15	木	白菜のうま煮丼 みそポテト いなか汁	○	★牛乳、豚かた肉、みそ ★あさりむきみ、けずり節 さつま揚げ(卵白除去) 豆腐、油揚げ	精白米、米粒麦、油、ごま油、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、ほうれんそう、はくさい ごぼう、だいこん、長ねぎ	666	24.4
16	金	麦ごはん 魚のチリソース のりのナムル わかめスープ	○	★牛乳、しら、刻みのり 豚かた肉、乾燥わかめ、豆腐	精白米、米粒麦、でんぷん、油 ごま油、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、チンゲンサイ 黄パプリカ、しょうが、にんにく、長ねぎ、 こまつな、もやし	657	27.7
19	月	麦ごはん 鮭の竜田揚げ 切干大根の煮物 真汁	○	★牛乳、さけ、みそ けずり節、大豆、豆腐	精白米、米粒麦、さとう じゃがいも、でんぷん	しょうが、切干大根、にんじん、こまつな だいこん、長ねぎ	671	31.4
20	火	ごはん おからそばろ ぶり大根の煮物 豚汁	○	★牛乳、鶏ひき肉、★おから けずり節、芽ひじき、ぶり 豚かた肉、みそ、油揚げ、豆腐	精白米、さとう、油、こんにゃく	しょうが、だいこん、さやいんげん、ごぼう にんじん、たまねぎ、長ねぎ	679	31.8
21	水	キムチチャーハン 莖わかめサラダ 肉団子のスープ	○	★牛乳、豚かた肉、くわかめ ツナ油漬、鶏ひき肉、芽ひじき	精白米、米粒麦、油、ごま油 さとう、でんぷん	にんじん、ピーマン、白菜キムチ、キャベツ 赤ピーマン、ホールコーン、長ねぎ、しょうが たけのこ、たまねぎ、こまつな	618	24.8
22	木	<冬至の行事食> ほうとう 野菜のゆず香あえ 信玄きなこ餅	○	★牛乳、出し昆布、けずり節 豚かた肉、油揚げ、みそ ★きな粉	★冷凍ほうとう麺、油 しらたま、さとう、黒砂糖	にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ かぼちゃ、長ねぎ、はくさい、こまつな もやし、ゆず(果汁)	625	26.4



## いよいよ冬休み!



1 早寝・早起き・朝ごはん

2 野菜をしっかり食べる

3 食べ過ぎに気を付ける

4 適度に体を動かす

冬休みの食生活 4か条

- ※ 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。

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)
12月分平均	583	648	713	24.1	26.7	29.4
新宿区学校給食摂取基準	585	650	715	23.4	26.0	28.6

体調を崩さないように、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。