

2月学校給食献立予定表

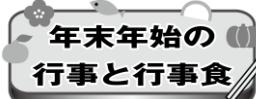
令和7年

新宿区立四谷第六小学校

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	
1月	ナン牛乳 豆入りキーマカレー キャロットソースサラダ ヨーグルトゼリー	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、レンズまめ ひよこまめ、粉寒天 飲むヨーグルト	ナン、油、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ にんじん、トマト、キャベツ りょくとうもやし、きゅうり コーン、みかん	605 kcal 30.2 g
2火	ホイコローブ牛乳 ビーフンスープ 菊花みかん	牛乳、豚肉、みそ、鶏肉、なると	米、麦、油、さとう、でんぶん ごま油、ビーフン	にんにく、しょうが、にんじん、干しこいだけ 長ねぎ、キャベツ、ビーマン、りょくとうもやし きくらげ、こまつな、みかん	592 kcal 22.6 g
3水	しょうゆラーメン牛乳 チーズ入りパリパリひじき はちみつ人参ゼリー	牛乳、豚肉、昆布、粉かつお 芽ひじき、ダイスチーズ、寒天	ラーメン、油、ごま油、さとう でんぶん、ごま、春巻きの皮 小麦粉、はちみつ	にんにく、しょうが、干しこいだけ、にんじん 長ねぎ、キャベツ、りょくとうもやし オレンジジュース	580 kcal 24.0 g
4木	さといもごはん牛乳 ぶりの照り焼き野菜のごまあえ 大根と生揚げのみそ汁	牛乳、ぶり、生揚げ みそ	米、油、さといも、さとう でんぶん、ごま	ゆず、キャベツ、りょくとうもやし にんじん、こまつな、かぶ えのきだけ、長ねぎ	592 kcal 26.9 g
5金	仙台麩丼牛乳 野菜のからしあえ おくずかけ	牛乳、卵、油揚げ	米、さとう、油ふ でんぶん、さといも こんにゃく	たまねぎ、にんじん、チゲンサイ りょくとうもやし、こまつな、はくさい ごぼう、だいこん、長ねぎ	565 kcal 20.6 g
8月	練馬大根スパゲティ牛乳 カリフラワー入りサラダ おからのロッククッキー	牛乳、ツナ、のり、わかめ おから、卵	スパゲッティ、油、さとう ごま油、小麦粉、バター	たまねぎ、だいこん、万能ねぎ、赤パプリカ カリフラワー、りょくとうもやし、キャベツ にんじん、コーン、にんにく	555 kcal 23.3 g
9火	冬野菜のマーボー豆腐丼牛乳 もやしの中華サラダ 焼きりんご	牛乳、豚肉、鶏肉、みそ 豆腐、わかめ	米、麦、油、さとう、でんぶん ごま油、バター	にんにく、しょうが、にんじん、干しこいだけ れんこん、だいこん、ぶなしめじ、長ねぎ りょくとうもやし、こまつな、きゅうり りんご、レモン	597 kcal 21.4 g
10水	スロッピージョー牛乳 洋風煮込み グリーンサラダ	牛乳、豚肉、鶏肉、レンズまめ 鶏肉、フランクフルト いんげんまめ	胚芽パン、油、さとう じゃがいも	にんにく、たまねぎ、ビーマン しょうが、にんじん、キャベツ プロッコリー、こまつな	577 kcal 27.9 g
11木	ご飯牛乳 いかのマリネ野菜のこんぶあえ 吳汁	牛乳、いか、花かつお、 塩昆布、みそ、大豆、豆腐	米、でんぶん、油 さとう、ごま油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ビーマン、キャベツ こまつな、だいこん、ぶなしめじ 長ねぎ	621 kcal 25.7 g
12金	ご飯牛乳 鉄火みそじやがいものそぼろ煮 ごまマヨサラダ	牛乳、大豆、みそ、鶏肉、ツナ	米、麦、ごま油、さとう、油 じゃがいも、でんぶん、ごま マヨネーズ(卵不使用)	ごぼう、しょうが、にんじん、たまねぎ さやいんげん、きゅうり、コーン	651 kcal 22.7 g
15月	スイートポテトースト かぶとお米のシチュー イタリアンサラダ	牛乳、スキミルク、鶏肉 生クリーム	食パン、さつまいも、さとう バター、黒ごま、米、油 じゃがいも	かぶ、ににく、しょうが、セロリ にんじん、たまねぎ、バセリ、キャベツ プロッコリー、コーン	550 kcal 19.7 g
16火	ご飯牛乳 さばのさくさく揚げ 野菜のごまみそあえ豚汁	牛乳、さば、みそ、豚肉	米、でんぶん、油、さとう パン粉、ごま、じゃがいも	しょうが、ほうれんそう、りょくとうもやし にんじん、ぶなしめじ、ごぼう だいこん、たまねぎ	656 kcal 25.9 g
17水	長崎ちゃんぽん牛乳 じやが丸くん りんご	牛乳、豚肉、なると いか	ちゃんぽん、油、でんぶん 油、じゃがいも、小麦粉 ごま、さとう	しょうが、ににく、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、きくらげ りょくとうもやし、キャベツ チゲンサイ、りんご	582 kcal 21.8 g
18木	いぶりがっこチャーハン風ませご飯 和風おろしサラダ牛乳 きりたんぽ汁夢オレンジ	牛乳、豚肉、鶏肉	米、麦、ごま油、ごま さとう、油、つきこんにゃく きりたんぽ	たまねぎ、にんじん、白菜キムチ いぶりがっこ、万能ねぎ、はくさい りょくとうもやし、こまつな、だいこん しょうが、まいたけ、ごぼう、 長ねぎ、オレンジ	550 kcal 19.7 g
19金	野菜たっぷりビビンバ牛乳 卵とトックスープ グレープスカッシュゼリー	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉 卵、粉寒天	米、麦、油、さとう ごま油、ごま、でんぶん トック	ににく、こまつな、りょくとうもやし にんじん、しょうが、だいこん、干しこいだけ 長ねぎ、ぶどうジュース	647 kcal 24.2 g
22月	ほうとう牛乳 ゆず香あえ 信玄きなこ餅	牛乳、出昆布、豚肉、油揚げ みそ、みそ、豆腐、きな粉	ほうとう、油、白玉粉 さとう、黒砂糖	にんじん、たまねぎ、だいこん、ぶなしめじ かぼちゃ、長ねぎ、はくさい、こまつな りょくとうもやし、ゆず	589 kcal 24.1 g
23火	米粉のカレーライス牛乳 じやこサラダ 菊花みかん	牛乳、さば、みそ、豚肉	米、でんぶん、さとう、パン粉 ごま、油、じゃがいも	しょうが、ほうれんそう、りょくとうもやし にんじん、ぶなしめじ、ごぼう だいこん、たまねぎ、みかん	667 kcal 27.0 g
24水	バターライスジョアストロベリー クリスピーチキン カラフルサラダ星形米粉マカロニスープ 星のコアクリスマスプリン	鶏肉、豆乳、ベーコン 粉寒天、ジョア	米、麦、バター でんぶん、コーンフレーク さとう、油、じゃがいも 米粉マカロニ	バセリ、にんじん、コーン プロッコリー、りょくとうもやし、キャベツ 赤パプリカ、たまねぎ、りんご ににく、セロリ、トマト、ナタデココ	652 kcal 24.3 g

◎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。

	(kg)	(g)
12月分 一日あたりの平均	602	24.0
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0



【例】
「年末年始、日本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。」

とうじ
冬至

今年の冬至は12月22日



ねん もっと ひる みじか よる なが ひ
1年で最も昼が短く、夜が長くなる日

ゆ はい み きよ あ づ き た じ ゃ き む ひ ょ そ ざ い ね が ふ う し ゆ う カ ほ
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)
がつ

ことし くろ
今年の苦学



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

