１２がつ　こんだてひょう

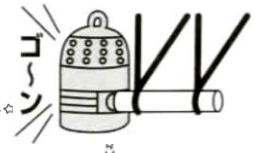
平成２７年　　新宿区立四谷第六小学校

実施日 日	曜	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	材料名 からだのたべもの	ちからのたべもの	ちょうしのたべもの	栄養価 エネルギー	たんぱく質
								kcal	g
1	火	牛乳	中華まぜごはん	鰤のピリ辛ステーキ 春雨スープ りんご	牛乳,豚肉,油揚げ, ぶり,みそ,ベーコン	米,麦,油,さとう,ごま油, でんぷん,はるさめ	にんにく,しょうが,干ししいたけ,たけのこ, にんじん,ザーサイ,万能ねぎ,もやし, えのきたけ,長ねぎ,チンゲンサイ,りんご	698	29.4
2	水	牛乳	和風きのこソース スパゲティ	ポテトサラダ フルーツゼリー	牛乳,豚肉,油揚げ,寒天	スパゲッティ,油,でんぷん, じゃがいも,白ごま,さとう, 白練りごま	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,しめじ, えのきたけ,こまつな,きゅうり,キャベツ, パイン缶,みかん缶	610	22.9
3	木	牛乳	ごはん	鯖のみそ煮 野菜のごま和え 吉野汁	牛乳,さば,みそ,油揚げ	米,麦,さとう,でんぷん, 白すりごま,こんにゃく	しょうが,キャベツ,もやし,にんじん, ほうれんそう,だいこん,ごぼう,しゅんぎく, たまねぎ	605	25.5
4	金	牛乳	ひじきごはん **✿石川県✿**	治部煮 からし和え	牛乳,芽ひじき,油揚げ, 大豆,鶏肉,けずり節, 焼き竹輪(卵不使用)	米,麦,油,こんにゃく, さとう,小麦粉,車ふ, じゃがいも,でんぷん	にんじん,さやいんげん,生しいたけ, ほうれんそう,こまつな,もやし,キャベツ	657	25.6
7	月	牛乳	丸パン	おからコロッケ　ボイルキャベツ ミネストローネ はやか	牛乳,豚肉,豚レバー, おから,ベーコン	丸パン,油,じゃがいも, ポテトフレーク,小麦粉, パン粉,オリーブ油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,セロリー, かぶ,トマト,かぶ,はやか	656	24.6
8	火	牛乳	わかめごはん **✿針供養✿**	みそ肉じゃが煮 白菜の煮びたし	牛乳,ちりめんじゃこ, わかめ,豚肉,みそ,油揚げ	米,麦,油,白ごま, こんにゃく,じゃがいも, さとう	にんじん,たまねぎ,さやいんげん, はくさい,しめじ,もやし	645	23.4
9	水	牛乳	長崎ちゃんぽん	春巻き 菊花みかん	牛乳,豚肉,えび,いか, 姫なると,豚レバー	ラーメン,油,ラード,油, はるさめ,でんぷん, 春巻きの皮,小麦粉	しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん, 干ししいたけ,もやし,キャベツ, チンゲンサイ,たけのこ,みかん	642	28.3
10	木	牛乳	ごはん	鮭の幽庵焼き 切り干し大根の煮物 みだくさん汁	牛乳,さけ,油揚げ,豆腐, みそ,わかめ	米,麦,油,さとう	ゆず,切干し大根,にんじん,干ししいたけ, えのきたけ,だいこん,たまねぎ	600	27.3
11	金	牛乳	中華丼	わかめスープ 杏仁ゼリー	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐, なると(卵不使用),わかめ, 寒天,豆乳	米,麦,油,でんぷん, ごま油,さとう	たまねぎ,しょうが,にんじん,たけのこ, 干ししいたけ,はくさい,チンゲンサイ, こまつな,長ねぎ	622	23.2
14	月	牛乳	焼きピロシキ **✿ロシア料理✿**	ボルシチ ヴィネグレットサラダ	牛乳,豚肉,豚レバー, ひよこまめ	丸パン,油,はるさめ, さとう,小麦粉,パン粉, じゃがいも	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, キャベツ,トマトピューレ,ビート, さやいんげん,きゅうり,セロリー	612	26.0
15	火	牛乳	ごはん 骨太ふりかけ	ひじき入り卵焼き さつま汁	牛乳,粉かつお,鶏肉, ちりめんじゃこ,芽ひじき, 卵,けずり節,豚肉,みそ	米,麦,白ごま,さとう,油, こんにゃく,さつまいも	にんじん,グリンピース,ごぼう, だいこん,たまねぎ,長ねぎ	676	30.3
16	水	牛乳	冬野菜の カレーライス	カリカリサラダ りんご	牛乳,豚肉,油揚げ	米,麦,油,小麦粉	にんにく,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	667	20.5
17	木	牛乳	鶏ごぼうピラフ	カルッツォーネ かぶとほうれん草のスープ	牛乳,鶏肉,ロースハム, ツナ,チーズ,ベーコン	米,麦,油,バター, でんぷん,ぎょうざの皮	にんにく,ごぼう,たまねぎ,にんじん, ホールコーン,パセリ,ピーマン, マッシュルーム,ホールトマト,えのきたけ, かぶ,キャベツ,ほうれんそう,かぶ	632	21.6
18	金	牛乳	ごはん **✿食育の日✿** **(冬の健康を考えよう)**	豚肉とかぼちゃの甘辛揚げ 鶏五目汁 みかん	牛乳,豚肉,鶏肉,油揚げ	米,麦,でんぷん,油, さとう,こんにゃく, さつまいも,ごま油	しょうが,かぼちゃ,にんにく,ごぼう, にんじん,だいこん,はくさい,長ねぎ,みかん	660	22.1
21	月	牛乳	ほうとう **✿冬至献立✿**	柚香和え 大学芋	牛乳,鶏肉,みそ,油揚げ, くきわかめ	ほうとう,油,さとう, さつまいも,水あめ, 黒ごま	にんじん,だいこん,たまねぎ,かぼちゃ, 長ねぎ,もやし,こまつな,ゆず	655	19.5
22	水	発酵乳	ミルクパン **☆X' mas献立☆**	ミートローフ　　ゆで野菜 野菜スープ サンタゼリー	ジョア,豚肉,豚レバー, 卵,ベーコン,寒天,牛乳	ミルクパン,パン粉, 油,さとう	たまねぎ,にんじん,さやいんげん, ブロッコリー,かぶ,はくさい,にんにく, クランベリージュース,パイン缶	608	30.0

◎　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。

１２月分　一日あたりの平均	640	25.0
３・４年生　一人あたりの食事摂取基準	640	24.0

今年もあとわずかです。どんな一年でしたか？
しっかり食べて元気に年末年始を過ごしましょう。



≪　大晦日と年越しそば　≫

毎月最後の日を晦日といい、12月31日は、年の最後の晦日になるので、大晦日といいます。大晦日には「年越しそば」を食べる習慣があります。

その由来は、「そばのように細く長く生きられるように」ということや、「切れやすいそばのように、今年大変だったことやいやなことを、きっぱり切り捨てて新しい年を良い年にしましょう」ということ、また、金銀を扱う職人が飛び散った金銀を集めるのに練ったそば粉を使うことから「そばを食べることで金銀が入る縁起をかついだ」・・・など、いろいろあります。