

12月学校給食献立予定表

令和6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	
2	月	ひじきごはん 牛乳 さばの香味焼き 野菜のゆかりがけ せんべい汁	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 さば	米 麦 油 糸こんにやく さとう 南部せんべい	にんじん グリンピース にんにく しょうが キャベツ りょくとうもやし ゆかり はくさい ぶなしめじ 長ねぎ こまつな	602 kcal 28.9 g
3	火	冬野菜のマーボー豆腐丼 牛乳 もやしの中華サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 カットわかめ ヨーグルト	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ 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 パイン缶 みかん缶 ぶどう缶	606 kcal 22.6 g
4	水	ごはん 牛乳 いかのごまがらめ レモンあえ のっぺい汁	牛乳 いか 鶏肉 豆腐	米 油 でんぶん さとう ごま こんにやく	しょうが だいこん にんじん キャベツ レモン こまつな 長ねぎ	595 kcal 26.2 g
5	木	スパゲティナポリタン 牛乳 お豆のサラダ 野菜チップス	牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆	スパゲッティ 油 さとう さつまいも じゃがいも	セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト ピーマン こまつな りょくとうもやし キャベツ えだまめ りんご れんこん かぼちゃ	569 kcal 23.1 g
6	金	じゃこわかめごはん 牛乳 五目卵焼き 糸寒天のサラダ さつま汁	牛乳 カットわかめ 鶏肉 ちりめんじゃこ ひじき 卵 糸寒天 豚肉 みそ	米 麦 油 ごま さとう 小町麴 こんにやく さつまいも	たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ほうれんそう キャベツ りょくとうもやし こまつな ごぼう だいこん 長ねぎ	609 kcal 26.6 g
9	月	米粉パン 牛乳 ハンバーグ コーンサラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 牛肉 卵 鶏肉 レンズ豆	米粉ミックス粉パン 油 生パン粉 さとう じゃがいも	たまねぎ こまつな キャベツ りょくとうもやし ホールコーン にんにく にんじん はくさい えのきたけ	590 kcal 33.3 g
10	火	麦ごはん 牛乳 のりとあさりの佃煮 肉豆腐 みそドレサラダ	牛乳 ほしのり あさり 豚肉 押し豆腐 みそ	米 麦 さとう 油 しらたき	にんじん たまねぎ 長ねぎ だいこん りょくとうもやし こまつな	609 kcal 27.0 g
11	水	サンマーめん 牛乳 じゃこサラダ アップルポテト春巻き	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	冷凍ラーメン 油 でんぶん ごま油 さつまいも バター さとう 春巻きの皮 小麦粉	にんにく しょうが きくらげ にんじん たまねぎ りょくとうもやし はくさい こまつな だいこん りんご	616 kcal 25.6 g
12	木	チリビーンズごはん 牛乳 ベーコンと白菜のスープ 夢オレンジ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 粉チーズ ベーコン レンズ豆	米 オリーブ油 油 米粉 じゃがいも	トマトジュース にんにく たまねぎ セロリ ホールトマト にんじん パセリ はくさい こまつな ほうかん	596 kcal 23.2 g
13	金	ごはん 牛乳 キメジのメンチカツ 和風おろしあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ムロアジ 押し豆腐 豆腐 みそ カットわかめ	米 油 でんぶん 生パン粉 小麦粉 パン粉 さとう ごま油	にんじん たまねぎ にんにく しょうが はくさい りょくとうもやし こまつな だいこん えのきたけ 長ねぎ	640 kcal 27.9 g
16	月	ごはん 牛乳 鮭のチャンチャン焼き 白玉入りかきたま汁 菊花みかん	牛乳 さけ みそ 豆腐 卵	米 麦 油 さとう バター 白玉粉 でんぶん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ りょくとうもやし はくさい えのきたけ こまつな みかん	576 kcal 27.8 g
17	火	フレンチトースト 牛乳 カレーポトフ ツナサラダ	牛乳 卵 豚肉 ウインナー ツナ	食パン さとう バター 油 じゃがいも ごま ごま油	にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ りょくとうもやし はくさい こまつな	566 kcal 24.9 g
18	水	白菜のうま煮丼 牛乳 野菜とおかか梅肉あえ すいとん	牛乳 豚肉 粉カツオ 鶏肉 油揚げ	米 油 でんぶん ごま油 さとう 小麦粉	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 長ねぎ はくさい キャベツ りょくとうもやし ほうれんそう ねり梅 だいこん ごぼう こまつな	608 kcal 24.2 g
19	木	さといもごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 野菜のごまあえ 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 えのきたけ 長ねぎ	592 kcal 26.9 g
20	金	ほうとう 牛乳 ゆず香あえ 信玄きなこもち	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 きなこ	冷凍ほうとう麺 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	603 kcal 20.4 g
23	月	冬の根菜入りカレーライス 牛乳 人参ドレッシングサラダ りんご	牛乳 豚肉 レンズ豆	米 油 米粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん しょうが だいこん れんこん ホールトマト キャベツ りょくとうもやし こまつな ホールコーン りんご	673 kcal 20.4 g
24	火	あしたばパン 牛乳 カリカリチキンカツ カラフルサラダ ミネストローネ サンタゼリー	牛乳 鶏肉 豆乳 チーズ ベーコン 寒天 生クリーム	あしたばパン でんぶん コーンフレーク さとう 油 じゃがいも	にんじん ホールコーン ブロッコリー りょくとうもやし キャベツ 赤パプリカ たまねぎ りんご にんにく セロリ ホールトマト 克蘭ベリージュース ナタデココ	634 kcal 28.4 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。



体調をくずさないように、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。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
12月分 一日あたりの平均	605	25.7
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

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。

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。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

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。

冬至 (12月21日ごろ)

今年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べ、邪気をはらい、無病息災を願う風習があります。

大晦日 (12月31日)

今年の苦労を断き切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によりますが、ブリやサケが用いられることが多いです。