



# 12月学校給食献立予定表



令和2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	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 火	ごはん ナムル 牛乳 さばの韓国風焼き トックスープ	牛乳 さば 豚肉 わかめ	米 さとう ごま油 トック	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん だいこん はくさい えのきたけ 長ねぎ	624	28.2
2 水	ツナおろしスパゲティ 牛乳 わかめサラダ 卵 アイホーティーズ	牛乳 けずり節 ツナ 刻みのり わかめ 大豆 かいりじゃこ	スパゲティ オリーブ油 さとう 油 でんぷん じゃがいも	だいこん にんじん キャベツ こまつな	627	29.6
3 木	ごはん 即席漬 五目汁 牛乳 豚肉とかぼちゃの甘辛揚げ	豚肉 油揚げ	米 でんぷん さとう こんにゃく さといも ごま油	しょうが かぼちゃ にんにく キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	640	22.6
4 金	チリビーンズごはん 牛乳 パノと白菜のスープ りんご	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ	米 オリーブ油 油 小麦粉 じゃがいも	トマトジュース にんにく たまねぎ セロリー トマトピューレ ホールトマト にんじん パセリ はくさい こまつな りんご	655	22.0
7 月	ごはん ぎせい豆腐 牛乳 野菜の梅あえ さつま汁	牛乳 鶏肉 押し豆腐 卵 粉かつお けずり節 豚肉 みそ	米 油 さとう さつまいも	にんじん 干しいだけ グリンピース もやし キャベツ ねり梅 ごぼう たまねぎ だいこん こまつな	642	28.3
8 火	【しんじゅく野菜の日】 さといもごはん ぶりの照り焼き 野菜のごまあえ みそ汁 牛乳	牛乳 ぶり 生揚げ みそ	米 油 さといも さとう でんぷん 白すりごま	キャベツ もやし にんじん ほうれんそう だいこん えのきたけ 長ねぎ	639	26.8
9 水	黒砂糖パン 牛乳 秋のクリームシチュー フレンチサラダ りんご	牛乳 鶏肉 生クリーム	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 さつまいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ パセリ こまつな もやし キャベツ ホールコーン りんご	595	19.4
10 木	【お楽しみりくし給食】 ラーメン(サンマーめん) 牛乳 じゃこサラダ ブラウニー	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	冷凍ラーメン 油 でんぷん ごま油 さとう 小麦粉 バター 30ml	にんにく しょうが きくらげ にんじん たけのこ たまねぎ もやし いら キャベツ	662	28.0
11 金	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 牛乳 荳わかめのきんぴら 豚汁	牛乳 鶏肉 くきわかめ 豚肉 豆腐 みそ	米 油 じゃがいも つきこんにゃく さとう こんにゃく	れんこん にんじん ごぼう だいこん たまねぎ	640	24.8
14 月	中華丼 大根の華風漬け グレーゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 いか 粉寒天	米 油 でんぷん ごま油 さとう	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ 干しいだけ はくさい チンゲンサイ だいこん きゅうり ぶどうジュース	595	20.0
15 火	トマトクリームスパゲティ 特製ドレッシングサラダ 焼きりんご 牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 粉チーズ	スパゲティ オリーブ油 バター さとう 油	にんにく たまねぎ しめじ ホールトマト にんじん キャベツ もやし りんご	634	24.9
16 水	茶めし 牛乳 おでん 野菜のあえもの	牛乳 結び昆布 魚河岸揚げ 焼き竹輪 八丈トビつみれ 揚げボール	米 こんにゃく ちくわぶ さとう 油	だいこん にんじん キャベツ こまつな もやし	596	21.3
17 木	ぶどうパン ミトーフ牛乳 ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 押し豆腐 ベーコン	ぶどうパン パン粉 さとう 油	たまねぎ にんじん さやいんげん フロccoli キャベツ もやし りんご かぶ はくさい にんにく	648	28.6
18 金	ごはん なめこのみそ汁 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き もやしと青菜のあえもの	牛乳 さけ みそ かつお節 豆腐 みそ	米 バター さとう 油 ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ しめじ ピーマン もやし こまつな だいこん なめこ 長ねぎ	587	29.8
21 月	【冬至献立】 ほうとう 牛乳 ゆず香あえ あべかわおさつ	牛乳 けずり節 出し昆布 豚肉 油揚げ みそ きな粉	冷凍ほうとう 油 さつまいも さとう	にんじん たまねぎ だいこん しめじ かぼちゃ 長ねぎ こまつな はくさい えのきたけ ゆず	603	22.7
22 火	ごはん さばの竜田揚げ 野菜の甘酢かけ 牛乳 白菜とわかめのみそ汁	牛乳 さば 豆腐 みそ わかめ	米 揚げ油 さとう でんぷん 小麦粉	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな しょうが はくさい えのきたけ 長ねぎ	650	25.3
23 水	森のカレーライス 牛乳 レモンレタスサラダ りんご	牛乳 豚肉	米 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん まいたけ しめじ エリンギ ホールトマト キャベツ もやし こまつな レモン りんご	685	20.1
24 木	高菜チャーハン 牛乳 黒糖大豆 五目スープ	牛乳 豚肉 卵 ちりめんじゃこ 煎り大豆 豚肉 豆腐	米 油 黒砂糖 でんぷん マロニー	しょうが にんにく にんじん たかな漬 長ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいだけ もやし チンゲンサイ	650	28.8
25 金	ソフトフランスパン フライドチキン 牛乳 シーザーサラダ フルーツゼリー	牛乳 鶏肉 粉チーズ クリームチーズ 粉寒天	ソフトフランスパン 油 でんぷん 小麦粉 さとう	にんにく レモン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ バイン缶 みかん缶	596	22.4

◎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。

12月分 一日あたりの平均	630	25
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26



冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの方力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。