



12月学校給食献立予定表



令和3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 水	ミルクパン 牛乳 ベルケルト (ハガリ・チー) ツナとマカロニのサラダ りんご	牛乳 豚肉 ツナ缶	油 じゃがいも 小麦粉 バター シェルマカロニ さとう	たまねぎ にんじん 赤パプリカ 黄ピーマン キャベツ こまつな りんご	619	25.5
2 木	白菜のうま煮丼 牛乳 大根と油揚げのサラダ いも団子汁	牛乳 豚肉 油揚げ けずり節	米 油 ごま油 じゃがいも 白玉粉	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ(水煮) 干しいたけ こまつな はくさい だいこん もやし ごぼう 長ねぎ	620	26.7
3 金	ごはん 牛乳 キャベツのメンチカツ にんじンドレッシングサラダ 豚汁	牛乳 豚肉 けずり節 豆腐 みそ	米 油 生パン粉 小麦粉 パン粉(乾) さとう 油 こんにゃく	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが こまつな にんじん ホールコーン ごぼう だいこん	683	28.1
6 月	ごはん 鶏肉の香味焼き 牛乳 切り干し大根の煮物 けんちん汁	牛乳 鶏肉 甘みそ 油揚げ けずり節 生揚げ	米 油 さとう こんにゃく ごま油	にんにく しょうが 切干し大根 にんじん 干し椎茸 えのきだけ さやいんげん ごぼう だいこん こまつな 長ねぎ	618	28.1
7 火	サンマーめん 牛乳 中華風サラダ 大学いも	牛乳 豚肉 くきわかめ	冷凍ラーメン 油 でんぷん ごま油 さとう さつまいも 水あめ 黒ごま	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ(水煮) たまねぎ もやし にら キャベツ	673	23.4
8 水	【しんじゅく野菜の日】 さといもごはん ぶりの照り焼き 五目きんぴら かぶのみそ汁 牛乳	牛乳 けずり節 油揚げ ぶり さつま揚げ みそ	米 さといも さとう でんぷん 油 つきこんにゃく	しょうが ごぼう れんこん にんじん さやいんげん かぶ えのきだけ 長ねぎ かぶ(葉)	652	31.7
9 木	【伊那のきのこ給食】 カレーピラフきのこソース 牛乳 お豆のサラダ りんご	牛乳 鶏肉 生クリーム 大豆(乾)	米 油 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ 赤パプリカ パセリ こまつな キャベツ むきえだまめ(冷) りんご	645	21.4
10 金	ごはん 家常豆腐 牛乳 ナムル フルーツゼリー	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 粉寒天	米 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく にんじん たけのこ(水煮) しょうが 干しいたけ キャベツ ピーマン だいずもやし もやし こまつな パイン缶 みかん缶	645	25.5
13 月	ひじきごはん 牛乳 ぎせい豆腐 吉野汁	牛乳 出し昆布 けずり節 芽ひじき(乾) 油揚げ 大豆(乾) 豚肉 押し豆腐 卵 鶏肉	米 油 さとう こんにゃく でんぷん	にんじん さやいんげん 干しいたけ だいこん 長ねぎ こまつな	606	28.9
14 火	スパゲティナポリタン 牛乳 特製ドレッシングサラダ フライドポテト	牛乳 ベーコン 豚肉	スパゲッティ 油 さとう じゃがいも	セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 ホールトマト ピーマン キャベツ もやし りんご	596	23.2
15 水	中華丼 牛乳 わかめスープ 杏仁風ゼリー	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 豆腐 生わかめ 粉寒天 牛乳	米 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(水煮) 干しいたけ はくさい チンゲンサイ こまつな 長ねぎ みかん缶	609	24.6
16 木	ごはん 牛乳 白身魚のみそマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 生揚げのみそ汁	牛乳 メルルーサ 甘みそ 油揚げ 芽ひじき(乾) 大豆(乾) けずり節 生揚げ みそ	米 マヨネーズ(1g/1g) 油 こんにゃく さとう	万能ねぎ ごぼう にんじん れんこん 干しいたけ だいこん えのきだけ こまつな	594	28.3
17 金	【食育の日】 冬野菜のカレーライス 牛乳 わかめサラダ 菊花みかん	牛乳 豚肉 カットわかめ (乾)	米 油 小麦粉 さとう	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 みかん	628	19.7
20 月	ゆかりごはん 牛乳 生揚げの煮物 即席漬け	牛乳 豚肉 けずり節 生揚げ	米 油 つきこんにゃく さとう でんぷん	ゆかり にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ はくさい	633	28.5
21 火	チャーハン 牛乳 ジャンボぎょうざ 春雨スープ	牛乳 豚肉 卵	米 油 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉 はるさめ	しょうが 長ねぎ グリンピース(冷凍) キャベツ にら にんにく にんじん たけのこ(水煮) えのきだけ はくさい チンゲンサイ	647	24.5
22 水	【冬至献立】 ほうとう 牛乳 ゆず香あえ 信玄きなこもち	牛乳 けずり節 出し昆布 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 きな粉	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 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)	611	25.2
23 木	あしたばパン 牛乳 カリカリチキンカツ カラフルサラダ 野菜スープ サンタゼリー	牛乳 鶏肉 豆乳 ベーコン 生クリーム	でんぷん 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 キャベツ たまねぎ りんご にんにく えのきだけ クランベリージュース	640	25.9
◎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増えることがあります。					12月分 一日あたりの平均	631 25.8
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、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。



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することで、生活リズムが整います。

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。

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。

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。