



12月学校給食献立予定表



令和4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 木	シーフードピラフ 牛乳 スペイン風オムレツ 白菜ときのこスープ	牛乳 鶏肉 いか あさり ハム 卵 チーズ 豆腐	米 油 バター ジャガイモ	にんじん たまねぎ ホールコーン マッシュルーム パセリ ほうれんそう はくさい しめじ えのき 長ねぎ	566	28.1
2 金	わかめごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁 菊花みかん	牛乳 さけ わかめ 卵 豆腐 みそ	米 油 バター さとう ごま でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし はくさい えのき こまつな みかん	558	28.0
5 月	レモンシュガートースト 牛乳 トマトクリームシチュー 特製ドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 ひよこ豆	食パン 油 さとう 小麦粉 ジャガイモ	レモン にんにく たまねぎ にんじん トマトジュース マッシュルーム ホールトマト パセリ キャベツ もやし こまつな りんご	601	22.8
6 火	白菜のうま煮丼 牛乳 野菜のごまあえ 白玉汁 りんご	牛乳 豚肉 鶏肉	米 油 さとう ごま ごま油 白玉	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 もやし ほうれんそう しめじ だいこん こまつな りんご	609	23.7
7 水	サンマーめん 牛乳 ツナサラダ さつまスティック	牛乳 豚肉 ツナ	ラーメン 油 でんぷん ごま油 さつま揚げ 粉砂糖	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ もやし にら こまつな だいこん	587	15.6
8 木	ごはん 牛乳 いかのチリソース 野菜のソテー 春雨スープ	牛乳 いか ベーコン	米 油 さとう でんぷん ごま ごま油 ジャガイモ バター はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん しめじ ホールコーン ほうれんそう たけのこ たまねぎ もやし チンゲンサイ	602	24.6
9 金	ごはん 牛乳 さわらのごまみそ焼き 五目きんぴら 生揚げのみそ汁	牛乳 さわら さつま揚げ 生揚げ みそ	米 油 さとう ごま こんにゃく	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん えのき こまつな	582	27.2
12 月	スパゲッティナポリタン 牛乳 大根とじゃこのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン ちりめんじゃこ ヨーグルト	スパゲッティ 油 さとう	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 だいこん もやし こまつな バイン缶 みかん缶 りんご缶	571	26.5
13 火	冬野菜のカレーライス 牛乳 お豆のサラダ りんご	牛乳 豚肉 大豆	米 油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん しょうが だいこん カリフラワー れんこん ホールトマト こまつな キャベツ えだまめ りんご	691	22.6
14 水	小松菜チャーハン 牛乳 野菜の葛汁 スパイシーポテトビーンズ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 卵 油揚げ 豆腐 大豆	米 麦 油 でんぷん こんにゃく ジャガイモ	しょうが にんにく にんじん こまつな 長ねぎ だいこん	637	26.2
15 木	ひじきごはん 牛乳 さばの香味焼き 野菜のからしあえ じゃがいもたまねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 さば みそ	米 麦 油 さとう こんにゃく ジャガイモ	にんじん さやえんどう にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ こまつな	619	31.1
16 金	ごはん 牛乳 ハンバーグ 人参ドレッシングサラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 牛肉 卵	米 油 さとう パン粉 でんぷん	たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう ホールコーン にんじん にんにく えのき こまつな	615	25.8
19 月	さといもごはん 牛乳 ぶりの照り焼き わかめサラダ かぶのみそ汁	牛乳 ぶり わかめ 油揚げ みそ	米 麦 油 さとう さといも でんぷん ごま油	しょうが にんじん だいこん キャベツ こまつな かぶ えのき 長ねぎ	592	26.1
20 火	中華丼 牛乳 わかめスープ アップルポテト春巻き	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 豆腐 わかめ	米 油 ごま油 でんぷん さとう さつまいも バター 春巻きの皮 小麦粉	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい チンゲンサイ こまつな 長ねぎ りんご	690	24.9
21 水	ほうとう 牛乳 ゆず香あえ 信玄きなこ餅	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 きなこ	ほうとう 油 白玉粉 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 はくさい こまつな もやし ゆず	612	23.8
22 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 寒天 生クリーム	パン 油 さとう でんぷん コーンフレーク ジャガイモ	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 はくさい えのき クランベリージュース	616	27.5

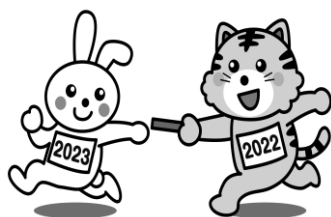
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

12月分 一日あたりの平均	609	25.3
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0



ふゆ やす

いよいよ冬休み!



冬休みの食生活 4か条

1 はやね はやお
あさ 朝ごはん

2 やさいをしっかりと食べる

ふゆ やす
冬が旬!

3 たべ過ぎに
気をつける

4 てきど からだを
適度に動かす

ふゆ やす
体重も
チェック!

体調を崩さないように、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。