12月学校給食献立予定表

令和5年　　新宿区立四谷第六小学校

実施日 日	曜	献立名	材料名 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	栄養価 エネルギー たんぱく質
1	金	ツナと塩こんぶのまぜごはん　牛乳 切干大根の卵焼き　キャベツの和え物 みそ汁	牛乳　ツナ　塩こんぶ 豚肉　卵　カットわかめ みそ	米　麦　油 さとう　さといも	にんじん　干ししいたけ　たけのこ 切干し大根　万能ねぎ　キャベツ　もやし たまねぎ　白菜　こまつな	569 kcal 25.1 g
4	月	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　ヨーグルト	米　油　さとう でんぷん　ごま油	にんにく　しょうが　にんじん　干ししいたけ れんこん　だいこん　しめじ　長ねぎ　もやし こまつな　きゅうり　パイン缶　みかん缶 りんご缶	613 kcal 22.7 g
5	火	ごはん　牛乳 いかのごまがらめ　レモンあえ 生揚げと野菜のみそ汁	牛乳　いか　生揚げ みそ	米　油　でんぷん さとう　ごま	しょうが　だいこん　にんじん　キャベツ レモン果汁　たまねぎ　えのき　こまつな	609 kcal 27.4 g
6	水	スイートポテト-スト　牛乳 和風ポトフ　コーンサラダ	牛乳　スキムミルク　鶏肉 ウインナー	食パン　さつまいも　さとう バター　ごま　油 じゃがいも	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ キャベツ　かぶ　こまつな　もやし ホールコーン	592 kcal 24.2 g
7	木	ゆかりごはん　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　ごま　油 さとう　バター 白玉粉　でんぷん	ゆかり　にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　キャベツ　もやし　白菜　えのき こまつな　みかん	584 kcal 28.1 g
8	金	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　マッシュルーム缶 ホールトマト　ピーマン　こまつな　もやし キャベツ　えだまめ　れんこん　かぼちゃ	565 kcal 23.0 g
11	月	白菜のうま煮丼　牛乳 野菜のごまあえ　すいとん	牛乳　豚肉　鶏肉 油揚げ	米　油　でんぷん ごま油　ごま さとう　小麦粉	しょうが　たまねぎ　にんじん　たけのこ 干ししいたけ　長ねぎ　白菜　キャベツ　もやし ほうれん草　だいこん　ごぼう　こまつな	604 kcal 24.1 g
12	火	黒砂糖パン　牛乳 魚のカレークリームソース焼き ABCマカロニスープ	牛乳　タラ　豚肉	黒砂糖パン　油　バター 小麦粉　じゃがいも ABCマカロニ	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム缶 パセリ　セロリ　にんにく　キャベツ　トマト	563 kcal 28.3 g
13	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	ラーメン　油　でんぷん 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　干ししいたけ にんじん　たまねぎ　もやし　はくさい こまつな　だいこん　りんご	616 kcal 25.5 g
14	木	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　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 もやし　こまつな	609 kcal 27.0 g
15	金	チリビーンズごはん　牛乳 ベーコンと白菜のスープ りんご	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 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 白菜　こまつな　りんご	607 kcal 23.3 g
16	土	わかめごはん　牛乳 揚げぶり大根　せんべい汁	牛乳　生わかめ　ぶり 生揚げ	米　麦　油 でんぷん　小麦粉 さとう	しょうが　にんじん　だいこん　万能ねぎ ごぼう　白菜　しめじ　長ねぎ　こまつな	610 kcal 23.3 g
19	火	ごはん　牛乳 八丈島産キメジのメンチカツ 東京野菜のおろしあえ　豆腐のみそ汁	牛乳　キメジ 豆腐　みそ	米　油　でんぷん パン粉　小麦粉 さとう	にんじん　たまねぎ　にんにく　しょうが 白菜　もやし　こまつな　だいこん　えのき　長ねぎ	636 kcal 27.9 g
20	水	冬の根菜入りカレーライス　牛乳 ツナサラダ　くだもの	牛乳　豚肉　レンズ豆 ツナ	米　油　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　もやし　くだもの	675 kcal 23.0 g
21	木	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	ほうとう麺　油　白玉粉 さとう　黒さとう	にんじん　たまねぎ　だいこん　しめじ かぼちゃ　長ねぎ　白菜　こまつな もやし　ゆず	606 kcal 24.6 g
22	金	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　レンズ豆 粉寒天　生クリーム	あしたばパン　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 もやし　キャベツ　たまねぎ　りんご にんにく　白菜　えのき　アセロラゼリー	620 kcal 27.8 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。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
12月分　一日あたりの平均	605	25.3
3・4学年　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

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。