

12月献立予定表

令和7年11月28日 荒川区立尾久宮前小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	一口メモ
1月	ごはん ジャージャー豆腐 もやしのねぎだれあえ きっかみかん	○	牛乳 なまあげ ぶたにく	こめ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん ごま	たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ しょうが にんにく チンゲンサイ もやし きゅうり ねぎ みかん	607 kcal 24.0 g	今日のくだものは旬のみかんです。半分に切った切り口が菊の花のような見えた目なので、菊花みかんと呼ばれています。食べる前に手をきれいに洗って食べましょう。
2火	おさつトースト ボークビーンズ フレンチサラダ	○	牛乳 なまクリーム いんげんまめ ぶたにく	しょうパン さつまいも さとう バター ごま じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ もやし トマトかん キャベツ	574 kcal 22.4 g	おさつトーストはさつまいもとバター、生クリームなどをまぜたものを食パンに塗ってやきます。やさしいさつまいもの甘さが味わえるトーストです。
3水	ねぎしおぶたどん おとうふサラダ りんご	○	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら ごま しらたき ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう	にんにく しょうが もやし にんじん たまねぎ えのきだけ にら レモン キャベツ りんご	577 kcal 25.0 g	ねぎしお豚丼は豚肉、ねぎ、もやし、にんにくをごま油で炒め、塩、こしょう、レモン汁で味付けします。
4木	ごはん だいこんとぶたにくのべっこうに ごまずあえ	○	牛乳 ぶたにく なまあげ	こめ じゃがいも あぶら こんにゃく さとう ごま	だいこん にんじん もやし ほししいたけ こまつな きゅうり	573 kcal 21.8 g	今が旬の大根を、豚肉と一緒にべっこう色になるまで煮込みます。冬の大根はみずみずしく甘さもありとてもおいしいです。
5金	さつまいもいりぶためし さかなのおろしに いなかじる	○	牛乳 ぶたにく たら なまあげ	こめ もちこめ バター さつまいも あぶら さとう でんぶん	しょうが だいこん ごぼう にんじん えのきだけ ねぎ こまつな	626 kcal 26.4 g	魚のおろし煮は魚に衣をつけて油で揚げて、大根おろしをつかったタレをかけます。だしと調味料の味がしみた大根おろしのタレがからんで、魚をおいしく食べられる料理です。
8月	ごはん さかなのゆうあんやき おかかあえ いもにじる	○	牛乳 さわか ぶたにく	こめ さとう さいとも こんにゃく	ゆず こまつな にんじん もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	656 kcal 26.9 g	幽庵焼きとは、しょうゆやみりんなどの調味料にゆずなどの果汁を加えて、魚を漬けて焼く料理です。旬のゆずのさわやかな風味を味わってみましょう。
9火	【世界の料理 オランダ料理】 セサミトースト トマトンスープ オニオンドレッシングサラダ	○	牛乳 ぶたひきにく とりひきにく	こめ でんぶん さとう しゅうまいのかわ ごま はるさめ ごまあぶら	にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマトスープ こまつな キャベツ コーン もやし	599 kcal 24.1 g	トマトンスープはオランダの家庭料理の1つで、肉団子の入ったトマトスープです。パジリというハーブを使うのも特徴です。あたたかいスープで体をあたためましょう！
10水	ごはん すきやきふう こまつなツナあえ きっかみかん	○	牛乳 ぶたにく とうふ ツナ	こめ ふ こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら	しめじ にんじん はくさい ねぎ しゅんぎく キャベツ もやし こまつな みかん	572 kcal 22.1 g	すき焼き風煮には車麩(くるまふ)という食材が入っています。車麩は小麦粉からつくった生地を棒に巻きつけて回転させながら焼いたもので、見た目が車輪のようなので「車麩」と名づけられました。
11木	ごはん ジャンボシューマイ はるさめサラダ わかめスープ	○	牛乳 ぶたひきにく とりひきにく	しょうパン ごま はちみつ バター でんぶん さとう じゃがいも オリーブオイル あぶら	しょうが たまねぎ もやし キャベツ ほししいたけ きゅうり にんじん ねぎ	566 kcal 21.9 g	シューマイは中国料理の点心の1つです。今日は大きめのシューマイの皮を使って、給食室で1つずつ包んで蒸しました。
12金	ツリーユーめん わかめサラダ だいのナゲット	○	牛乳 ぶたにく たまご わかめ だいず	むしちゅうかめん でんぶん さつまいも さとう あぶら パンこ はくりきこ	にんじん たけのこ ねぎ にんじん こまつな キャベツ たまねぎ にんにく	565 kcal 28.1 g	ツリーユーめんは寒い時期にぴったりなトロトロのかきたまラーメンです。朝からとりがらとんこつを煮込んでスープをとって作ります。
15月	【世界の料理 イギリス】 パンキンパン シェパースパイ キャベツとチキンのカレースープ	○	牛乳 なまクリーム だいずミート ぶたひきにく チーズ ベーコン	パンキンパン じゃがいも バター あぶら さとう はくりきこ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン にんじん	659 kcal 28.6 g	シェパースパイはイギリスの家庭料理の1つです。「シェパース」とは羊飼いのという意味で、本来はひつじの肉を使う料理です。給食では豚肉で作りました。
16火	こぎつねごはん わかさぎのなんばんづけ からしあえ なめこととうふのみそしる	○	牛乳 とりひきにく とうふ あぶらあげ わかさぎ	こめ むぎ さとう ごま でんぶん あぶら	にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし なめこ	570 kcal 24.6 g	わかさぎは冬から春が旬で、皮が薄く、骨もやわらかいので、調理してもかたくなりなく、食べやすい小魚です。北海道産のわかさぎを使用する予定です。
17水	ジャンバラヤ ようふうたまごスープ フルーツポンチ	○	牛乳 とりにく ウインナー ベーコン たまご とうふ	こめ むぎ オリーブオイル あぶら でんぶん さとう	にんにく にんじん しめじ たまねぎ ひーまん しょうが こまつな りんごかん ようなしかん ももかん	621 kcal 20.7 g	ジャンバラヤはアメリカ南部地方のケイジャン料理の1つです。ケイジャン料理はスパイスな味付けが特徴で、唐辛子やガーリックパウダーなどを使いますが、給食では少し控えめにしています。
18木	ふゆやさいカレーライス カリカリじゃこサラダ りんご	○	牛乳 とりにく チーズ ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら バター はくりきこ さつまいも ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん トマト キャベツ きゅうり りんご	635 kcal 19.6 g	今日はルウから手作りの給食室特製チキンカレーです。旬のさつまいもとれんこんを使います。スパイスたっぷり体のなかから温まります！
19金	ごはん サケのしおこうじやき おひたし けんちんじる	○	牛乳 サケ ぶたにく とうふ	こめ ごまあぶら あぶら こんにゃく じゃがいも	こまつな にんじん もやし キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	567 kcal 25.3 g	塩こうじは、塩、こうじ、水を合わせて発酵させた日本の伝統的な調味料です。塩こうじに漬けてから焼く食材がやわらかくなり、うまみが増します。
22月	【冬至給食】 ほうとうどん はくさいのゆずあえ りんごとさつまいものむしパン	○	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ツナ たまご	ほうとう あぶら さとう はくりきこ さつまいも バター	ほししいたけ にんじん ごぼう だいこん かぼちゃ こまつな はくさい きゅうり もやし ゆず りんご	597 kcal 23.9 g	今日12月22日(月)は冬至です。冬至の日には太陽が出ている時間が一年で一番短いです。冬至には「ん」がつく食べ物食べると縁起がよいといわれています。別名「なんきん」の「かぼちゃ」を使ってからだが温まるほうとうを作ります。
23火	ごはん キムムツチ ブロッコリーとじゃがいものちゅうかいため ちゅうかたまごスープ	○	牛乳 のり ぶたにく ベーコン とうふ たまご	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう でんぶん じゃがいも あぶら	にんにく ブロッコリー にんじん たまねぎ コーン しょうが	619 kcal 24.3 g	旬のブロッコリーを使って中華炒めを作ります。《クイズ》私たちはブロッコリーのどの部分をたべているでしょうか。①つぼみ ②実 ③葉正解は①のつぼみです。もさもさは部分は③つぼみでその下の黄緑色のところは茎です。
24水	チョコチップパン さかなのカレーバター焼き コーンサラダ ジュリエンスープ	○	牛乳 たら ベーコン	チョコチップパン バター はくりきこ オリーブオイル あぶら さとう	キャベツ もやし コーン にんじん たまねぎ セロリ しょうが	640 kcal 27.6 g	ジュリエンスープとはフランス語で「千切り」という意味で、千切りにしたキャベツやたまねぎ、にんじんなどを使ったスープです。野菜をしっかりと食べて、冬を元気に過ごしましょう！
25木	【クリスマス献立】 シーフードピラフ フライドチキン チキンチャウダー	○	牛乳 とりにく ベーコン えび いか とうにゅう	こめ むぎ バター あぶら はくりきこ でんぶん コーンスターチ じゃがいも こめこ	たまねぎ コーン しょうが にんにく にんじん セロリ こまつな	707 kcal 29.5 g	令和7年最後の給食です。給食の時間はマナーをまもって、楽しく過ごせましたか？フライドチキンは少し和風味です。明日からの冬休み、楽しく元気にすごしてくださいね！よいお年をおむかえください。

※情勢や感染症等の影響により、予定している食材の手配ができない場合があります。そのため、予告なしに献立内容の変更がある可能性をご通知ください。

留3学期の給食は、1月9日(金)から始まります。

今月の給食目標 仲良く楽しく食べましょう。



みかん
手軽にビタミンC補給！
1個当たり約30mgのビタミンCが含まれていて、1日に2〜3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

