

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 1月	ごはん ジャージャンどうふ 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 しゅうが 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 ポークピーンズ 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	しょくパン 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 ねぎ 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に ごまづあえ	○	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、豚肉と一緒にベっこ色になります。冬の大根はみずみずしく甘さがありとてもおいしいです。
5金	さつまいもりいぶためし 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 もちごめ 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まし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 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 さわら ぶたにく	こめ さとう さといも 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、魚を漬け込んで焼く料理です。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 トマトゥンスープ 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 トマトかん こまつな キャベツ コーン もやし	599 kcal 24.1 g	トマトゥンスープはオランダの家庭料理の一つで、肉団子の入ったトマトスープです。バジル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 すきやきふうに 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 しゅんきく 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	しょくパン 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 ほししいたけ 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一つです。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	ツーリュームん わかめサラダ だいすのナゲット	○	牛乳 ぶたにく たまご わかめ だいす	むしちゅうかめん でんぶん ごまあぶら さとう ごま あぶら バンニ はくりきこ	にんじん たけのこ ねぎ しょうが こまつな もやし キヤベツ にんにく	565 kcal 28.1 g	ツーリューム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。朝からとりガラととんこつを煮込んでスープをとって作ります。
15月 15月	【世界の料理 イギリス】 パンブキンパン シェバースパイ キャベツとチキンのカレースープ	○	牛乳 なまクリーム たいざくし ぶたひきにく チーズ ベーコン	パンブキンパン ジャがいも 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 キヤベツ コーン にんじん	659 kcal 28.6 g	シェバースパイはイギリスの家庭料理の一つです。「シェバーズ」とは羊飼いという意味で、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 キヤベツ 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、骨もやわらかないので、調理してもかたくなりにくく、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 ビーマン 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一つです。ケイジャン料理はスパイシーな味付けが特徴で、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	ふゆやさかいカレーライス カリカリじゃこサラダ りんご	○	牛乳 とりにく チーズ ちりめんじやこ	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 キヤベツ 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。スパイイスたっぷりで体の中から温まります！
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 ジャがいも	こまつな にんじん もやし キヤベツ 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と食材がやわらかくなり、うまいみが増します。
22月 22月	【冬至給食】 ほうとううどん 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」がつく食べ物を食べると縁起がい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 フ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 じやがいも 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。もさもさした部分はつぼみでその下の黄緑色のところは茎です。
24水	チヨコチップパン さかなのカレーバター焼き コーンサラダ ジュリエンヌスープ	○	牛乳 たら ベーコン	チヨコチップパン 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	ジュリエンヌとはフランス語で「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】 シーフードビーフ 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 ジャがいも こめこ	たまねぎ コーン ショウガ 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承知おきください。

※3学期の給食は、1月9日（金）から始まります。

※この月の給食目標 仲良く楽しく食べましょう。

