



12月こんだてひょう



ひと口目は 野菜から
よくかんで食べましょう



令和7年度

今日は、「ひと口目は野菜から」強化月間です！

足立区立東栗原小学校

日	こ ん だ て			ざ い り ょ う			ひとくちメモ	エネルギー (kcal)
	主食	牛乳	おかず	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		
1月	ナン	○	キーマカレー アーモンド入りサラダ キャラメルおさつ	牛乳,豚肉,レンズまめ(乾)	ナン,油,はちみつ,バター,小麦粉,アーモンド,砂糖,さつまいも,グラニュー糖,豆乳クリームバター	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,トマト缶,こまつな,キャベツ,もやし	キャラメルおさつは、揚げたさつまいもにキャラメルをからめたおやつで、大学芋に似ています。	616
2火	ご飯	○	千草焼き かまぼこと野菜の和えもの ★豚汁	牛乳,たまご,鶏肉,ひじき,かまぼこ,豚肉,豆腐,みそ	米,砂糖,油,ごま油,さといも,こんにゃく	玉葱,にんじん,キャベツ,こまつな,ごぼう,だいこん,長ねぎ	卵は「完全栄養素食品」と呼ばれ、ビタミンCと食物繊維以外の栄養素が全て含まれています。カゼの予防に役立つビタミン類も多く含まれます。	618
3水	黒砂糖パン ☞メニューコンクール作品	○	●魚のきな粉ムニエル オニオンドレッシングサラダ クリームスープ	牛乳,サケ,きな粉,鶏肉	黒砂糖パン,小麦粉,豆乳クリームバター,油,砂糖,じゃがいも	キャベツ,にんじん,こまつな,もやし,玉葱,かぶ,かぶの葉,ぶなしめじ	今年のメニューコンクールのテーマは「魚」です。「魚のきな粉ムニエル」は、メニューコンクール作品です。	551
4木	千寿ねぎの鶏すき丼 千住宿400年献立	○	みそ田楽 かまぼこのお吸い物	牛乳,鶏肉,豆腐,みそ,かまぼこ,わかめ	米,はいが米,油,砂糖,でんぶん,こんにゃく,白ごま,玉ふ	長ねぎ,こまつな,だいこん,えのきだけ	千住に宿場が設けられてから今年で400年になるのを記念して、千寿ねぎを使った献立と、江戸時代から食べられている田楽です。	608
5金	とんこつしょうゆラーメン ♥4年2組リクエスト献立	○	わかめサラダ ♥スパイシーポテト	牛乳,豚肉,なると,わかめ,大豆	蒸し中華めん,油,ごま油,砂糖,白ごま,じゃがいも,でんぶん	長ねぎ,にんにく,しょうが,もやし,にんにく,にら,キャベツ,だいこん,にんじん	スパイシーポテトは、4年2組のリクエストです。人気のとんこつしょうゆラーメンと一緒に食べて、明日の学芸会では力を発揮しましょう。	635
6土	マーボー丼 学芸会	○	春雨サラダ サイダーゼリー	牛乳,豆腐,豚肉,豚肝臓,みそ,ロースハム,粉寒天	米,押麦,油,砂糖,でんぶん,ごま油,緑豆はるさめ,白ごま	玉葱,にんじん,干し椎茸,しょうが,にんにく,にら,キャベツ,こまつな,もやし,冷凍ホールコーン	春雨は、いもや豆のでんぶんを原料として作られています。中国では1000年前から作られ、日本には鎌倉時代に伝わりました。	623
8月	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 振 替 休 日 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷							
9火	おえかき食パン りんごジャム 世界の料理 11：イギリス	○	フィッシュアンドチップス 野菜たっぷりスコッチフロス	牛乳,タラ,豚肉,大豆	食パン,小麦粉,パン粉,油,じゃがいも,押麦	リンゴジャム,にんじん,玉葱,キャベツ,かぶ,こまつな	12月9日は、ジャム好きの文豪・夏目漱石の命日です。イギリスに留学した漱石にちなんでイギリス料理が登場します。	552
10水	カレーライス ☞メニューコンクール作品	○	●かにかまサラダ 菊花みかん	牛乳,豚肉,かに風味かまぼこ	米,油,じゃがいも,小麦粉,豆乳クリームバター,はちみつ,ごま油,砂糖,白ごま	玉葱,にんにく,しょうが,にんじん,こまつな,もやし,みかん	「かにかまサラダ」はメニューコンクール作品です。かにかまは、魚のすり身でかのにの身のように成形して、かのに風味と赤く着色したものです。	579
11木	ご飯	○	いかのオイル焼き 糸寒天のごま酢和え 小松菜の肉団子汁	牛乳,いか,糸寒天,豚肉,豆腐,たまご	米,でんぶん,油,白ごま,練りごま,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,しょうが,長ねぎ,ぶなしめじ	寒天は、主にテングサという海藻から作られます。ボリュームがあってもカロリーはとても低く、食物繊維の塊なのでおなかの調子を整えます。	628
12金	ルーローハン 6年生 オーケストラ教室	○	白菜スープ フルーツパンチ	牛乳,豚肉,鶏肉	米,押麦,油,砂糖,でんぶん,ごま油	しょうが,にんにく,長ねぎ,玉葱,こまつな,はくさい,干し椎茸,バイン缶,みかん缶,バナナ	ルーローハンとは、台湾の代表的な庶民料理です。肉屋が余ったくす肉を捨てずに、濃い目の味付けで煮込んで食べていたのが始まりと言われていました。	605
15月	♥きなこ揚げパン ♥4年1組リクエスト献立	○	チリコンカン チーズサラダ	牛乳,きな粉,豚肉,大豆,いんげんまめ(乾),レンズまめ(乾),チーズ	コッペパン,油,砂糖,じゃがいも	玉葱,にんじん,にんにく,トマト缶,キャベツ,こまつな,レモン汁,冷凍ホールコーン	「きなこ揚げパン」は、4年1組のリクエストです。揚げパンは、昔カゼで学校を休んだ子においしいパンを届けようと考えられたものです。	622
16火	胚芽米入りごはん	○	生揚げの味噌炒め かきたま汁	牛乳,豚肉,生揚げ,みそ,たまご,わかめ	米,はいが米,油,砂糖,ごま油,でんぶん	キャベツ,玉葱,にんじん,干し椎茸,しょうが,にんにく,こまつな	日本の食卓に欠かせないみそは、米や麦、豆を原料とし、微生物の力で作り出される発酵食品です。日本各地にその地域ならではのみそがあります。	589
17水	はちみつぶんぶんトースト 旬の野菜献立☞	○	白菜のクリーム煮 小エビのサラダ	牛乳,鶏肉,えび	食パン,はちみつ,バター,アーモンド,じゃがいも,豆乳クリームバター,油,小麦粉,砂糖	レモン汁,はくさい,にんじん,玉葱,ぶなしめじ,キャベツ,こまつな,冷凍ホールコーン	寒い季節に旬を迎える白菜は、日本人にとって鍋には欠かせない存在ですが、日本に伝わったのは明治時代で、一般に普及するのは昭和になってからです。	568
18木	ご飯 かみかみ献立	○	🐟小魚のスパイシー揚げ 卵と野菜の和え物 豆腐とえのきのみそ汁	牛乳,シシャモ,たまご,豆腐,みそ	米,小麦粉,でんぶん,砂糖,油,ごま油	こまつな,はくさい,長ねぎ,えのきだけ	今日のはかむかむ献立です。シシャモは、北海道太平洋側だけに生息する日本固有種ですが、普段食べているのはカラフトシシャモで、別の種です。	561
19金	じゃこわかめごはん ☞メニューコンクール作品 食育の日献立	○	★筑前煮 ●マヨちくわ	牛乳,ちりめん,わかめ,鶏肉,高野豆腐,ちくわ,チーズ,あおのり	米,押麦,白ごま,こんにゃく,さといも,油,砂糖,マヨネーズ	にんじん,ごぼう,干し椎茸	「マヨちくわ」はメニューコンクール作品です。今日の食育献立は「まごわやさしいこ」の8文字が頭文字となっている食べ物全てが使われています。	589
22月	けんちゃんうどん 冬至献立	○	かぼちゃのそぼろ煮 フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,油揚げ,鶏肉,ひじき,ヨーグルト	うどん,こんにゃく,油,砂糖,でんぶん,粉糖	れんこん,にんじん,だいこん,ごぼう,干し椎茸,こまつな,かぼちゃ,バナナ,みかん缶,バイン缶	冬至の食べ物と言えば、かぼちゃの他に「ん」がつく食べ物を食べるといいと言われています。今日の献立に「ん」のつく食べ物は何種類あるでしょうか？	558
23火	ご飯 季節の献立☞	○	魚の幽庵焼き じゃこ和え 田舎汁	牛乳,サワラ,ちりめん,糸けずり節,鶏肉,生揚げ,みそ	米,砂糖,さつまいも	ゆず果汁,にんじん,もやし,はくさい,ごぼう,だいこん,ぶなしめじ,長ねぎ	幽庵焼きにはゆず果汁が使われています。ゆずは香りやほどよい酸味が好まれ、旬のこの時期はいろいろな料理に使われます。	665
24水	スパゲッティミートソース お誕生日給食 🕯️クリスマス献立	○	フレンチサラダ ガトーショコラ	牛乳,ベーコン,えび,たまご,生クリーム	スパゲッティ,油,小麦粉,砂糖,ミルクチョコレート,無塩バター,グラニュー糖,粉糖	にんじん,玉葱,にんにく,マッシュルーム,トマト缶,キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン	今日はお誕生日給食です。クリスマス・イブなので、子どもたちに人気のスパゲッティミートソースとガトーショコラでお祝いしましょう。	665



年明けの給食は、1月9日（金）からです



【給食のお知らせ】

○「★」は、ラッキーにんじんの日、「♥」は、リクエスト給食、「●」は給食メニューコンクール作品です。

○太字の献立名は、野菜が多く使われています。ひと口目に食べましょう。

○8(歯ち)がつく日は、「かむカムデー」です。かみごたえのある献立を取り入れています。

○給食で使用している「こまつな」は、足立区産を使っています。

※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

給食メニューコンクール作品は、職員室廊下に
展示しています。ぜひご覧ください。