



12月の献立予定表

給食目標：好き嫌いしないで残さず食べましょう



足立区立渕江小学校

校長

栄養士

日	曜日	牛乳	主食 (ごはん・パン・麺)	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	I群 ⁺ 食塩相当量
1	月	○	足立区千住宿400年記念給食 千住菴の焼き鳥丼	じゃことわかめの和え物 くだもの	牛乳,とり肉, ちりめん,わかめ	米,むぎ,油, 砂糖,でんぶん, ごま油,ごま	しょうが,千住ねぎ,たけのこ 玉ねぎ,しいたけ,もやし きゅうり,とうもろこし,りんご	616 kcal 2.2 g
2	火	○	みそラーメン	スパイシーポテト くだもの	牛乳,ふた肉,みそ	蒸し中華めん,油,ごま ごま油,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,しょうが にんにく,長ねぎ,もやし とうもろこし,ライナップル	552 kcal 2.1 g
3	水	○	ココアパン	根菜シチュー バジルサラダ	牛乳,とり肉 いんげん,まめ,チーズ	ココアパン,さつまいも,油 小麦粉,バター,砂糖	玉ねぎ,れんこん,にんじん ごぼう,キャベツ,とうもろこし もやし,こまつな,にんにく	566 kcal 1.8 g
4	木	○	中華風おこわ	春雨サラダ とりだんごスープ	牛乳,ふた肉 とり肉,とうふ	米,もち米,油,ごま油 はるさめ,砂糖,ごま パン粉,でんぶん,小麦粉	しいたけ,たけのこ,にんじん きゅうり,キャベツ,こまつな 玉ねぎ,しょうが,もやし,長ねぎ	563 kcal 2.2 g
5	金	○	コッペパン	魚のフライ ハニービーンズサラダ ポテトミルクスープ	牛乳,まだら,大豆,とり肉 生クリーム,チーズ	コッペパン,小麦粉 パン粉,砂糖,油 はちみつ,じゃがいも,米粉	とうもろこし,にんじん キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	626 kcal 2.9 g
8	月	○	いかとえびのバラ天丼	白菜おかかあえ けんちん汁	牛乳,いか,えび かつお節,とり肉 とうふ	米,小麦粉 砂糖,でんぶん さといも,こんにゃく	にんじん,玉ねぎ はくさい,こまつな だいこん,ぶなしめじ,長ねぎ	557 kcal 2.7 g
9	火	○	ごはん	きせいとうふ だいこんととり肉のにもの ごまあえ	牛乳とうふ とり肉,たまご 生揚げ	米,油,砂糖 こんにゃく,じゃがいも 三温糖,でんぶん,ごま	長ねぎ,たけのこ,にんじん しいたけ,だいこん,グリンピース こまつな,もやし,キャベツ	650 kcal 2.2 g
10	水	○	セサミトースト	カレーシチュー フライビーンズサラダ	牛乳,ふた肉 チーズ,大豆	食パン,ごま,砂糖 バター,じゃがいも 油,小麦粉,でんぶん	玉ねぎ,にんじん きゅうり,キャベツ, とうもろこし	631 kcal 2.7 g
11	木	○	ごはん ひじきぶりかけ	ししゃものいそべ揚げ 白菜のゆずみそあえ かきたまご	牛乳,芽ひじき,かつお節 ししゃも,あおのり みそ,とうふ,たまご	米,砂糖,ごま 小麦粉,でんぶん	はくさい,にんじん, こまつな,ゆず, えのきだけ,長ねぎ	573 kcal 1.9 g
12	金	○	ハヤシライス	じゃことアーモンドのサラダ フルーツポンチ	牛乳,ふた肉,ちりめん	米,油,小麦粉,バター, アーモンド,砂糖	玉ねぎ,ににく,にんじん マッシュルーム,キャベツ,とうもろこし こまつな,みかん,パイン,もも	653 kcal 2.0 g
15	月	○	こまつな鮭ごはん	野菜のごまじょうゆあえ とんじる くだもの	牛乳,さけ,かつお節 昆布,ふた肉 とうふ,みそ	米,油,砂糖 ごま,ごま油 こんにゃく,じゃがいも	しょうが,こまつな,にんじん もやし,キャベツ,とうもろこし だいこん,長ねぎ,みかん	559 kcal 2.4 g
16	火	○	郷土料理給食《群馬県》 おっきりこみうどん	大豆とポテトのからあげ メープルケーキ	牛乳,とり肉, 油揚げ,大豆, あおのり,豆乳	うどん,油,じゃがいも でんぶん,小麦粉 砂糖,メープルシロップ	にんじん,だいこん ごぼう,はくさい 長ねぎ,しいたけ,ぶなしめじ	605 kcal 2.2 g
17	水	○	ごはん	魚のゆうあん焼き あさづけ むらくも汁	牛乳,さわら, とうふ,たまご	米,砂糖,でんぶん	ゆず,きゅうり,キャベツ しょうが,玉ねぎ しいたけ,こまつな,長ねぎ	554 kcal 1.8 g
18	木	○	ごはん	生揚げといかのピリ辛煮 もやしの中華あえ	牛乳,いか, 大豆,生揚げ	米,でんぶん 油,砂糖 ごま油,ごま	しょうが,ににく,長ねぎ,にんじん 玉ねぎ,しいたけ,たけのこ もやし,キャベツ,きゅうり	623 kcal 2.1 g
19	金	○	コッペパン	ビーンズカレーコロッケ コーンサラダ コンソメスープ	牛乳,大豆,ふた肉, 豆乳,ベーコン	コッペパン,油, じゃがいも,マッシュポテト, 小麦粉,パン粉,砂糖	にんじん,玉ねぎ キャベツ,きゅうり とうもろこし	595 kcal 2.9 g
22	月	○	きつねうどん	冬至給食 ツナひじきサラダ 冬至もち	牛乳,とり肉,油揚げ ツナ,芽ひじき 豆乳,きな粉	うどん,砂糖,油, 上新粉,白玉粉	にんじん,玉ねぎ しいたけ,こまつな キャベツ,かぼちゃ	565 kcal 2.4 g
23	火	○	シーフードピラフ	ポテトボタージュ レモンサラダ	牛乳,いか,ベーコン 生クリーム,チーズ	米,豆乳クリーム,バター 油,じゃがいも でんぶん,砂糖	にんじん,玉ねぎ,エリンギ ビーマン,キャベツ とうもろこし,こまつな,レモン	586 kcal 2.5 g
24	水	○	むぎごはん	白身魚のたつた揚げ 三色あえ わかたまご	牛乳,バサ,とうふ たまご,わかめ	米,むぎ,米粉 小麦粉,ごま 砂糖,でんぶん	しょうが,ににく にんじん,もやし こまつな,長ねぎ	624 kcal 1.8 g
25	木	○	セレクト給食△ ミルクパン	A.サンタランチ ★スパイシーチキン ・ミネストローネスープ ・オニオンドレッシングサラダ ・ココアマフィン B.トナカイランチ ★ガーリックしょうゆチキン ・ミネストローネスープ ・ミネストローネスープ ・オニオンドレッシングサラダ ・ココアマフィン	牛乳,とり肉,ベーコン 大豆,豆乳	ミルクパン,小麦粉 マカロニ,油 砂糖,はちみつ	にんにく,セロリー,玉ねぎ にんじん,キャベツ,トマト きゅうり,こまつな,とうもろこし	665 kcal 2.4 g

*感染症予防や食材料の都合により献立を変更することがあります。

*9日(火)は、3年生は社会科見学のため給食はありません。

*11日(木)は、6年生はオーケストラ教室のため給食はありません。

*17日(水)~19日(金)は、5年生は赤城自然教室のため給食はありません。

★1日(月)千住宿400周年記念給食	今年400周年を迎えた千住宿にちなんで、千住ねぎを使った焼き鳥丼を出します。
★15日(月)給食メニュークール	5年1組久米琴菜さんの考えた「こまつな鮭ごはん」を実際に給食に出します。お楽しみに。
★16日(火)郷土料理給食《群馬県》	17日(水)から5年生が赤城自然教室に行くので、群馬県の郷土料理「おっきりこみうどん」を出します。
★22日(月)冬至給食	22日(月)は冬至です。「ん」の付くものを食べる縁起が良いとされているので、なんきん(かぼちゃ)を使った冬至ちらです。
★25日(木)セレクト給食	2025年最後の給食はセレクト給食です。「スパイシーチキン」か「ガーリックしょうゆチキン」を選びます。