



12月の献立予定表

給食目標：好き嫌いを残さず食べましょう



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	1人分 - 食塩相当量
1	月	○	足立区千住宿400年記念給食 千住葱の焼き鳥丼	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、でんぷん、 ごま油、ごま	しょうが、 千住ねぎ 、 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、 パイナップル	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、でんぷん、 小麦粉	しいたけ、 玉ねぎ、しょうが、 もやし、 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、 生クリーム、 チーズ	コッペパン、 パン粉、 砂糖、 油、 はちみつ、 じゃがいも、 米粉	とうもろこし、 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、 かつお節、 とうふ	米、 砂糖、 さといも、 こんにゃく	にんじん、 はくさい、 だいこん、 ななしめじ、 長ねぎ	557 kcal 2.7 g
9	火	○	ごはん	ぎせいとうふ だいこんととり肉のもの ごまあえ	牛乳、 とり肉、 たまご、 生揚げ	米、 こんにゃく、 三温糖、 でんぷん、 ごま	長ねぎ、 しいたけ、 だいこん、 グリーンピース、 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、 チーズ、 大豆	食パン、 バター、 油、 小麦粉、 でんぷん	玉ねぎ、 きゅうり、 とうもろこし	631 kcal 2.7 g
11	木	○	ごはん ひじきふりかけ	ししゃものいそべ揚げ 白菜のゆずみそあえ かきたま汁	牛乳、 ししゃも、 みそ、 とうふ、 たまご	米、 小麦粉、 でんぷん	はくさい、 こまつな、 ゆず、 えのきたけ、 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、 ちりめん	米、 アーモンド、 砂糖	玉ねぎ、 マッシュルーム、 キャベツ、 とうもろこし、 こまつな、 みかん、 パイナップル、 もも	653 kcal 2.0 g
15	月	○	給食メニューコンクール 足立賞 5-1久米琴菜さん 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、 昆布、 とうふ、 みそ	米、 ごま油、 こんにゃく、 じゃがいも	しょうが、 もやし、 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》 おつきりこみうどん	大豆とポテトのからあげ メープルケーキ	牛乳、 油揚げ、 あおのり、 豆乳	うどん、 でんぷん、 砂糖、 メープルシロップ	にんじん、 ごぼう、 長ねぎ、 しいたけ、 ななしめじ	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、 とうふ、 たまご	米、 砂糖、 でんぷん	ゆず、 しょうが、 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、 大豆、 生揚げ	米、 油、 ごま油、 ごま	しょうが、 玉ねぎ、 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、 豆乳、 ベーコン	ココアパン、 じゃがいも、 小麦粉、 パン粉、 砂糖	にんじん、 キャベツ、 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、 ツナ、 豆乳、 きな粉	うどん、 上新粉、 白玉粉	にんじん、 しいたけ、 キャベツ、 かぼちゃ	565 kcal 2.4 g
23	火	○	シーフードピラフ	ポテトバタージュ レモンサラダ	牛乳、 生クリーム、 チーズ	米、 油、 でんぷん、 砂糖	にんじん、 ピーマン、 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 わかたま汁	牛乳、 たまご、 わかめ	米、 小麦粉、 砂糖、 でんぷん	しょうが、 にんじん、 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 ・オニオンドレッシングサラダ ・ココアマフィン	牛乳、 大豆、 豆乳	ミルクパン、 マカロニ、 砂糖、 はちみつ	にんじん、 にんじん、 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)給食メニューコンクール 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「おつきりこみうどん」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と縁起が良いとされているので、**なんきん(かぼちゃ)**を使った冬至もちです。
- ★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。