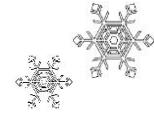




2がつ こんだてひょう



令和7年11月28日
豊島区立池袋第三小学校
校長 塩田 英俊

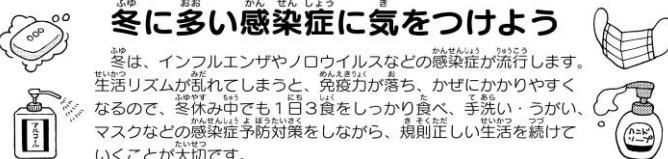
日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1月	ごはん	○	さばのみそ煮 さつまいものきんぴら みぞれ汁	牛乳, さば, みそ, 鶏肉, 豆腐, かつお節	米, 上白糖, さつまいも, しらたき, ごま油, こんにゃく, かたくり粉	しょうが, だいこん, にんじん, なめこ, こまつな, ねぎ, ごぼう	625 kcal 29.7 g
2火	酢どり丼	○	ビーフンスープ 果物(みかん)	牛乳, 鶏肉	米, かたくり粉, 油, ジャガイモ, 上白糖, ビーフン, ごま油	しょうが, にんじん, れんこん, たけのこ, しめじ, 玉葱, ピーマン, コーン, はくさい, こまつな, いいたけ, みかん	626 kcal 20.0 g
3水	ブラウンビラフ	○	洋風オムレツ 野菜のスープ	牛乳, 鶏肉, たまご, チーズ, いんげんまめ	米, 油, バター, ジャガイモ	バセリ, コーン, マッシュルーム, にんじん, 玉葱, キャベツ, こまつな, エリンギ	611 kcal 25.1 g
4木	わかめごはん	○	肉豆腐 ごまドレサラダ	牛乳, わかめ, しらす干し, 豆腐, 鶏肉, かつお節	米, 油, こんにゃく, 上白糖, ごま油, ねりごま, ごま	玉葱, にんじん, しめじ, こまつな, だいこん, キャベツ, れんこん	632 kcal 27.1 g
5金	有機農業の日きゅうしょく ごはん・ツナそぼろ	○	筑前煮 かぼちゃのみぞ汁	牛乳, ツナ, 鶏肉, 凍り豆腐, 焼き竹輪※, かつお節, みそ, 煮干し	米, 上白糖, ジャガイモ, こんにゃく, 油	にんじん, しょうが, ごぼう, たけのこ, れんこん, かぼちゃ, こまつな, 玉葱	636 kcal 29.3 g
6土	ハッシュドチキンライス	飲料 酸乳 豆乳	ビーンズサラダ 果物(夢オレンジ)	鶏肉, 大豆	米, 米粉, 上白糖, かたくり粉, 油, はちみつ	玉葱, エリンギ, にんじん, マッシュルーム, こまつな, キャベツ, 夢オレンジ	626 kcal 19.0 g
7火	ノーベル賞記念きゅうしょく (スエーデンの料理) ミルクパン	○	ヒヨットカーフ(北欧風ミートボール) ブルーベリージャム マッシュポテト 鮭のミルクスープ	牛乳, 鶏肉, チーズ, さけ, いんげんまめ	ミルクパン, オリーブ油, やまといも, かたくり粉, 米粉, バター, ジャガイモ, 乳不使用マーガリン, 上白糖	ブルーベリージャム, バセリ, にんにく, 玉葱, マッシュルーム, にんじん, キャベツ	615 kcal 27.5 g
10水	宮城米きゅうしょく 宮城米ごはん	○	鰯の仙台みそ焼き 白菜のいそ和え おくずかけ	牛乳, さわら, みそ, のり, 油揚げ, 鶏肉, かつお節	米, 油, 上白糖, しらたき, ジャガイモ, かたくり粉	しょうが, にんにく, キュウリ, にんじん, はくさい, だいこん, ねぎ, こまつな	609 kcal 30.4 g
11木	ビビンバ	○	わかつたまスープ 果物(みはや)	牛乳, 鶏肉, 鶏ささ身, わかめ, 豆腐, たまご	米, 油, 三温糖, ごま油, かたくり粉	しょうが, ほうれんそう, だいすもやし, もやし, にんじん, えのき, たけのこ, 玉葱, みはや	627 kcal 26.5 g
12金	ごはん	○	てりてりつね 油揚げのサラダ 白玉汁	牛乳, 鶏肉, 豆腐, みそ, かつお節, 油揚げ, わかめ	米, やまといも, かたくり粉, 油, 上白糖, 白玉, ごま油	しょうが, にんじん, はくさい, だいこん, こまつな, 玉葱	649 kcal 25.8 g
15月	唐揚げのみぞれだれ丼	○	豆腐スープ 果物(はれひめ)	牛乳, 鶏肉, 豆腐, わかめ	米, 上白糖, 油, かたくり粉, 米粉	しょうが, にんにく, だいこん, こねぎ, にんじん, えのき, はれひめ	625 kcal 24.7 g
16火	鉄分UPマーボー豆腐丼	○	中華スープ りんご	牛乳, 鶏肉, 豆腐, みそ, 鶏ささ身	米, 油, 上白糖, かたくり粉, ごま油, はるさめ	にんにく, しょうが, ねぎ, えのき, しめじ, にんじん, だいこん, にら, たけのこ, はくさい, こまつな, 玉葱	671 kcal 27.6 g
17水	ごはん	○	すき焼き風煮物 かぶのみぞ汁	牛乳, 豚肉, 焼き豆腐, かつお節, わかめ, 油揚げ, みそ, 煮干し	米, さといも, ジャガイモ, しらたき, 油, 上白糖	だいこん, にんじん, はくさい, ねぎ, かぶ, かぶ(葉)	588 kcal 27.9 g
18木	ミルククリームパン	○	ポトフ チキンサラダ	牛乳, 生クリーム, 練乳, 鶏肉, 鶏ささ身	ココアパン, 上白糖, コーンスター, じゃがいも, 米粉マコロニ, 油	キャベツ, 玉葱, にんじん, セロリ, だいこん, こまつな	574 kcal 23.8 g
19金	東京都 地産地消きゅうしょく 八丈島産めだいの そぼろごはん	○	小松菜入り卵焼き 東京野菜みそ汁	牛乳, 八丈島めだいミンチ, みそ, たまご, 豚レバー, 鶏肉, みそ, かつお節	米, 油, 上白糖, ごま油, さといも	しょうが, にんにく, ねぎ, にんじん, こまつな, はくさい, だいこん, キャベツ	658 kcal 31.2 g
22月	冬至 冬至うどん	○	ちくわとししゃもの磯辺揚げ ゆずの香り和え 果物(はやか)	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, みそ, かつお節, 焼き竹輪※, しゃも, あおのり, 鶏ささ身	うどん, ジャガイモ, 米粉, 油	にんじん, だいこん, ねぎ, しめじ, かぼちゃ, はくさい, キャベツ, もやし, こまつな, ゆず, はやか	655 kcal 31.7 g
23火	カレーライス	○	特製にんじんドレサラダ 角切りりんごゼリー	牛乳, 鶏肉, 寒天	米, ジャガイモ, 油, 米粉, 上白糖	玉葱, にんじん, りんご, セロリ, にんにく, しょうが, トマト缶, キュウリ, キャベツ, さやいんげん, りんごゼリー	634 kcal 19.2 g
24水	カラフルビラフ	○	クリスピーチキン 特製ドレサラダ クリスマスース フルーツ盛り合わせ	牛乳, 鶏肉, かまぼこ※, 鶏ささ身	米, バター, 米粉, コーンフレーク, じゃがいも, 油, 三温糖, オリーブ油, 米粉マコロニ	ピーマン, 赤ピーマン, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, パセリ, キュウリ, キャベツ, りんご, セロリ, だいこん, トマト缶, いちご, 夢オレンジ	706 kcal 30.4 g

※今月の練り製品は卵不使用です。



いよいよ12月となり、今年も残すところあとわずかとなりました。寒さも一段と厳しくなり、気温の変化に体がついていけずに、体調を崩しやすい季節です。

寒くて水も冷たくなりますが、外から戻ったときや「いただきます」の前には、必ずしっかりと手洗い・うがいをして、元気に冬を乗り切りましょう。



冬に多い感染症に気をつけよう

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかり食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。

冬が旬の魚「ぶり」を食べてみましょう

ぶりには、良質なたんぱく質と脂質が豊富に含まれています。冬が旬であることから、「寒ぶり」と呼ばれています。また、いわゆる出世魚です。その呼び名は地域によって異なり、東日本では、成長するにつれてワカシ、イナダ、ワラサと呼び名が変わります。一方、西日本ではツババス、ハマチ、メジロなどと呼びます。



©少年写真新聞社2025



★12月5日(金)有機農業の日給食

12月8日は「有機農業の日」です。化学肥料や農薬、遺伝子組換え技術などを用いない「有機農業」を推進し、農業の未来を考えるきっかけとして制定されました。「有機農業の日」にちなみ、池三小では有機栽培された「にんじん」「じゃがいも」「たまねぎ」「れんこん」「かぼちゃ」「たけのこ」そして新米「真田のコシヒカリ 小松姫」を使用した献立です。環境にやさしい農業について考えてみましょう。

★12月10日(水)宮城米給食

今年も宮城県からおいしいお米をいただけます。豊島区と宮城県は、「相互交流宣言」を行い、さまざまな分野で交流を行っています。その交流のひとつであり、学校給食でのSDGsの取組として、宮城県の特別栽培米「ひとめぼれ」の新米を、豊島区の小・中学生に味わってもらうために無償でご提供いただけます。池三小でも、「宮城米給食の日」として「ひとめぼれ新米のごはん」や、宮城県の「仙台みそ」、宮城県の郷土料理「おくずかけ」が登場します。よくかんで味わいましょう。

