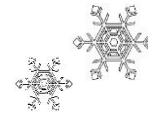




12がつ こんだてひょう



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、こんにやく、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、じゃがいも、 上白糖、ピーマン、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、しいたけ、みかん	626 kcal 20.0 g
3水	ブラウンピラフ	○	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、じゃがいも	パセリ、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、こんにやく、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・ツナそばろ	○	筑前煮 かぼちゃのみそ汁	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、じゃがいも、こんにやく、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 乳類	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
9火	ノーベル賞記念きゅうしょく (スウェーデンの料理) ミルクパン	○	ヒョットケーキ(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、じゃがいも、 乳不使用マーガリン、上白糖	ブルーベリージャム、パセリ、 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	○	鱈の仙台みそ焼き 白菜のいもそえ おくらかけ	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、 じゃがいも、かたくり粉	しょうが、にんにく、きゅうり、 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、だいずもやし、 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	○	てりてりつくね 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、豚肉、豚レバー、レンズまめ、 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 かぶのみそ汁	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、じゃがいも、 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	○	ボトフ 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、コーンスターチ、 じゃがいも、米粉マカロニ、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 そばろごはん	○	小松菜入り卵焼き 東京野菜みそ汁	牛乳、八丈島めだいのミンチ、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	○	ちくわとしやもの磯辺揚げ ゆずの香りとえ 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、じゃがいも、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、じゃがいも、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、 きゅうり、キャベツ、さやいんげん、 りんごジュース	634 kcal 19.2 g
24水	カラフルピラフ	○	クリスピーチキン 特製ドレサラダ クリスマススープ 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、 米粉マカロニ	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、きゅうり、 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、体調を崩しやすい時季です。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、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에서도1日3食をしっかりと食べ、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、西日本ではツバス、ハマチ、メジロなどかわります。



©少年写真新聞社2025



有機農業の日

★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きます。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きます。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「おくらかけ」が登場します。よくかんで味わいましょう。



豊島区では、SDGs関連事業の1つとして、給食の質の向上、伝統食である米飯給食の維持・促進、交流自治体と連携した食育に取り組んでいます。