

12がつのこんだて

令和7年11月28日(金)
豊島区立白小学校

日	曜日	今日の給食は？	主食	牛乳	おかず	ご家庭で プラスして食べて！	あかのなかな ちやにくになるもの	さいろのなかな なつやちからのもになるもの	みどりのなかな からだのちやうしをどのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
2	火	給食世界 ツアー フィンランド	シナモン レーズンパン	ジョ ア	フィンランドふうシチュー カラケット ビーンズサラダ		たらぎゅうにゅう なまク リーム スキムミルク ハ ム だいず ひよこめ ジョア	ぶどうパン バター グ ラニューとう あぶら じゃがいも こめ さと う	にんにく たまねぎ にんじん エリン ギ パセリ きゅうり ホールコー ン	619 kcal 23.5 g 20.0 g
3	水	↑ ごはんを 味わう 週間献立	ごはん (新潟県産こいぶき)	○	マーボーじゃがが パンパンジー きつかみかん		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	こめ じゃがいも こん にゃく あぶら さと う てんぷん ごまあぶら ねりごま	にんじん ぶなしめじ たけのこ たま ねぎ ちんげんさい ねぎ しょうが きゅうり もやし みかん	664 kcal 24.7 g 20.9 g
4	木		ごはん (千葉県産ふさこがね)	○	さけのかわりソースがけ だいずのいそに ピリからぶたじゃがじる		ぎゅうにゅう さけ だい ず とりにく ひじき さつ まあげ ぶたにく みそ	こめ さんおんとう こん にゃく あぶら ごま あぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ れんこん にんじ ん にんにく だいこん えのきたけ	616 kcal 31.1 g 19.2 g
5	金	大雪 給食	ごはん (茨城県産にじのきらめき)	○	あつやきたまご みぞれじる くきわかめのいために		ぎゅうにゅう とりにく ひ じき たまご かつおぶし とうふ さつまあげ く きわかめ	こめ あぶら さと う ごま あぶら さんおんとう	にんにく にんじん たまねぎ ほし しいたけ だいこん ねぎ こまつな れ んこん	608 kcal 28.5 g 20.5 g
8	月	練馬大 根献立	ねりまいだこん スパゲティ	○	しろいげんまめのサラダ ペイクドチーズケーキ		ぎゅうにゅう ツナ のり いんげんまめ クリーム チーズ たまご なまク リーム	スパゲッティ オリーブ あぶら さんおんとう じゃがいも さとう こ め	だいこん にんじん きゅうり ホール コーン たまねぎ レモン	630 kcal 26.0 g 26.0 g
9	火	↑ ごはんを 味わう 週間献立	ごはん (茨城県産ひとめぼれ)	○	わふうハンバーグ だしあんかけ こまつなのおかかあえ みそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たら とうふ にゅう ひじき かつお ぶし わかめ みそ	こめ あぶら マッシュ ポテト ごまあぶら さ い おんとう てんぷん じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ こ まつな はくさい もやし にんじん だ いこん えのきたけ ねぎ	626 kcal 26.0 g 21.3 g
10	水	宮城米 給食の日	ごはん (宮城県産ひとめぼれ)	○	もうかのみそカツ おくずかけ はくさいのおひたし		ぎゅうにゅう もうか さい とうみそ はつちよ うみそ とうふ あぶら あげ かつおぶし	こめ こめこ パンこ さ とう あぶら さい こんにゃく あぶら そうめん てんぷん	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ま いたけ はくさい こまつな	658 kcal 28.7 g 20.8 g
11	木		ブタキムチどんぶり	○	オニオンドレッシングサラダ フラワーチップ		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ひよこめ	こめ ごまあぶら さと う ごま あぶら さつま いも むらさきいも は ちみつ	にんにく にんじん たまねぎ もやし にはくさいキムチ はくさい キャ ベツ ホールコーン	659 kcal 22.1 g 19.1 g
12	金		こうやどうふごはん	○	いかのにんにくふうみあげ さつまじる ゆばいりおひたし		ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ いか と りにく みそ ゆば かつ おぶし	こめ もちごめ あぶら さとう てんぷん こん にゃく さつまいも にゃく さつまいも	にんじん しょうが にんにく ごぼう だいこん ねぎ もやし はくさい こ まつな	603 kcal 30.0 g 17.6 g
15	月		ごはん	○	れんこんのはさみあげ みそしる いそあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう わかめ なま あげ みそ のり	こめ でんぷん こめこ パンこ あぶら さと う	れんこん たまねぎ えのきたけ にん じん キャベツ こまつな ホールコー ン	677 kcal 25.3 g 22.6 g
16	火		ホイコーロー どんぶり	○	じゃがいもとだいずのいそべあげ りんご		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず あおのり	こめ あぶら さと う てんぷん ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん キャベ ツ ピーマン ねぎ りんご	639 kcal 22.2 g 21.9 g
17	水		ごはん	○	さばのゆずみそに かきたまじる かわりきんぴら		ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし こんぶ と りにく とうふ たまご	こめ さとう てんぷん ごまあぶら こんにゃく じゃがいも あぶら ご ま	ゆず しょうが ねぎ こまつな にんじ ん ごぼう れんこん	683 kcal 33.1 g 23.4 g
18	木		アップルチーズ トースト	○	さつまいものシチュー ハムサラダ		ぎゅうにゅう チーズ と りにく なまクリーム ハ ム	はいがしよくパン グラ ニューとう さつまいも あぶら こおぎこ パ ター さとう	りんご にんじん たまねぎ エリンギ パセリ ほうれんそう キャベツ あか ピーマン きゅうり レモン	627 kcal 24.3 g 25.9 g
19	金	食育の日献立 愛知県	ごはん	○	ひきずり わかめとコーンのサラダ		ぎゅうにゅう とりにく な まあげ かまぼこ わかめ	こめ あぶら くるまふ こんにゃく さと う ごま あぶら	まいたけ えのきたけ にんじん はく さい ねぎ キャベツ きゅうり ホール コーン	688 kcal 30.9 g 27.7 g
22	月	冬至 給食	きのこピラフ	○	パンプキンポタージュ ゆずドレッシングサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク なまクリ ーム	こめ バター あぶら は ちみつ さと う	にんじん たまねぎ マッシュルーム えのきたけ にんにく パセリ かぼ ちゃ キャベツ きゅうり ブロッコリー ゆず	592 kcal 18.1 g 23.2 g
23	火		ごはん	○	ししゃものいそべあげ こんにゃくのサラダ とりだんごじる		ぎゅうにゅう ししゃも あ おのり とうにゅう くき わかめ とりにく かつお ぶし	こめ こめこ あぶら こん にゃく ごまあぶら さとう てんぷん	ホールコーン にんじん きゅうり レ モン たまねぎ しょうが はくさい え のきたけ ねぎ こまつな	584 kcal 24.0 g 20.0 g
24	水	リザーブ 給食	ふゆやさいのカレー	○	レモンサラダ キャロットゼリー サイダーゼリー		ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん アガー	こめ あぶら じゃがい も こめ さんおんとう さとう こめコマカロニ	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん ブロッコリー カリフラワー ホー ルトマト りんご もやし キャベツ きゅうり こまつな レモン オレンジ	725 kcal 18.5 g 23.4 g

※ 献立は物資の流通状況によって、変更する場合があります。

12月10日は宮城米給食の日です！

豊島区は、宮城県と平成17年10月1日から交流を深めています。その一環として、毎年宮城県を代表する農作物「お米」を無償でいただいています。今年度は、宮城県産のお米である「ひとめぼれ」とともに、もうかさめ、仙台麴など、宮城県産食材を使用した給食を作ります。宮城県の郷土料理である「おくずかけ」も登場します。宮城米や様々な食材を味わい、宮城県に少しでも興味をもってもらえればと思います。

12月3日から10日は《ごはんを味わう週間献立》です！

宮城米給食の日に合わせて、1週間色々な種類のお米が登場します。ごはんの違いを味わいながら食べてほしいと思います。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均摂取	641	16.0	30.9	2.1	367	98	3	284	0.4	0.5	36	6.6
一食当たり基準	650	13~20	20~30	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

12月の給食目標 きゅうしょくで つくろうさむさに まけないからだ

