

☆♪♪♪♪☆♪♪♪♪ **12月** *こんだてひょう* ☆♪♪♪♪☆♪♪♪♪

令和7年度

豊島区立要小学校

給食行事 旬の食べ物 など	日	きょうのこんだて	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				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月	おやこんど ぐだくさんみそしる りんご		ぎゅうにゅう、とりこ、たまご かつおぶし、のり、あぶらあげ みそ	こめ、さとう、でんぶん、あぶら こんにゃく、じゃがいも	たまねぎ、ねぎ、みずな、ごぼう だいこん、こまつな、にんじん りんご	616 25.7
	2火	とりごぼうピラフ チキンポトフ カリカリポテトサラダ		ぎゅうにゅう、とりこ、たまご	こめ、あぶら、じゃがいも はちみつ	しょうが、にんにく、ごぼう にんじん、たまねぎ、しめじ グリーンピース、セロリー キャベツ、きゅうり	586 20.7
世界の料理 【ポーランド】	3水	カナバツ・ピオセンナ ピゴスふうトマトスープ キャロットサラダ		ぎゅうにゅう、ハム、チーズ とりこ、ウィンナー	コッペパン、じゃがいも、あぶら でんぶん、さとう	にんじん、たまねぎ、キャベツ セロリー、トマト、きゅうり	596 25.2
	4木	ごはん さかなのたつたあげ こまつなごまあえ とんじり		ぎゅうにゅう、あかうお、みそ ぶたにく、とうふ、かつおぶし	こめ、でんぶん、あぶら、さとう ごま、こんにゃく、さといも	しょうが、こまつな、はくさい にんじん、だいこん、ねぎ	638 27.9
	5金	チリビーンズライス ハニードレッシングサラダ おかしなめだまやき		ぎゅうにゅう、ぶたにく ひよこまめ、だいず、かんてん	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう でんぶん、はちみつ	たまねぎ、にんじん、トマト にんにく、きゅうり、キャベツ コーン、おうとう	610 20.6
	8月	あおななチャーハン じゃこいりぎょうざ ちゅうかつけもの ぶどうゼリー		ぎゅうにゅう、ぶたにく ちりめんじゃこ、チーズ	こめ、あぶら、ぎょうざのかわ こむぎこ、さとう	にんじん、ねぎ、こまつな にんにく、しょうが、たまねぎ だいこん、きゅうり、キャベツ ぶどうジュース	598 21.4
旬の食べ物 ☆みかん☆	9火	けいちゃんどんぶり よしのじり みかん		ぎゅうにゅう、とりこ、みそ かつおぶし、あぶらあげ、とうふ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん キャベツ、もやし、たまねぎ ピーマン、しめじ、だいこん ねぎ、こまつな、みかん	591 24.4
宮城米給食の日	10水	ごはん せんだいのりいりこじゃが こじる		ぎゅうにゅう、ぶたにく かつおぶし、だいず、とうふ、みそ さばぶし	こめ、あぶら、じゃがいも しらたき、せんだいのり、さとう	にんじん、たまねぎ、えのきたけ さやいんげん、はくさい だいこん、ねぎ、こまつな	621 27.4
	11木	ミートソースパグッティ マセドアンサラダ りんご		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず チーズ	スパゲッティ、あぶら、こめ じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、グリーンピース マッシュルーム、きゅうり コーン、りんご	586 23.1
	12金	さつまいもおこわ いかフライ コーンいりおひたし だいこんとうふのみそしる		ぎゅうにゅう、いか、かつおぶし わかめ、とうふ、あぶらあげ みそ	もちこめ、こめ、さつまいも ごま、こむぎこ、パンこ、あぶら さとう	コーン、にんじん、こまつな もやし、だいこん	597 27.7
	15月	ごはん さかなのさいきょうやき カミカミサラダ りきゅうじり		ぎゅうにゅう、さけ、みそ、いか かつおぶし、みそ	こめ、さとう、あぶら、こんにゃく じゃがいも、ごま	しょうが、ねぎ、だいこん きゅうり、にんじん、こまつな ごぼう	584 29.6
	16火	ガバオライス じゃがもちスープ オレンジ		ぎゅうにゅう、とりこ、だいず とりこ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン にんにく、しょうが、こまつな しめじ、オレンジ	601 23.9
	17水	フレンチトースト チリコンカン コールスローサラダ		ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく だいず	バター、さとう、あぶら じゃがいも	たまねぎ、にんじん、トマト マッシュルーム、グリーンピース コーン、きゅうり、キャベツ	592 25.5
	18木	ごはん かぼちゃクロック やさしいため とうふとわかめのみそしる		ぎゅうにゅう、とりこ ぶたにく、とうふ、わかめ にぼし、みそ	こめ、あぶら、こむぎこ、パンこ	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ にんじん、もやし、ピーマン、ねぎ	632 23.1
世界の料理 【インド】	19金	バターチキンカレー サモサ りんご		ぎゅうにゅう、とりこ ヨーグルト、なまクリーム、ツナ	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう バター、ぎょうざのかわ、こむぎこ	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、トマト、りんご	673 20.4
冬至献立	22月	かぼちゃいりみそうどん だいがくいも ゆずかんてん		ぎゅうにゅう、かつおぶし とりこ、みそ、かんてん	うどん、あぶら、でんぶん さつまいも、さとう、みずあめ ごま、はちみつ	かぼちゃ、にんじん、はくさい ねぎ、こまつな、ゆず	614 20.6
	23火	こやうどうふのそぼろどん あぶらあげとこまつなのみそしる ちくさおひたし		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ かつおぶし、あぶらあげ、わかめ みそ	こめ、あぶら、さとう こんにゃく、ごま	にんじん、ねぎ、しょうが グリーンピース、こまつな	649 29.5
リザーブ給食	24水	ぶたどん はくさいのみそしる サイダーゼリー・カルピスゼリー (※どちらか1つをえらびます。)		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ かつおぶし、なまあげ、みそ かんてん、カルピス	こめ、あぶら、しらたき、さとう でんぶん	しょうが、はくさい、ねぎ こまつな、パイン、みかん	642 26.1
クリスマス献立	25木	えびクリームライス カラフルサラダ チョコカップケーキ		ぎゅうにゅう、とりこ、えび チーズ	こめ、あぶら、こめこ、さとう でんぶん	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、グリーンピース キャベツ、きゅうり、コーン ピーマン	674 23.0

※食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。



今月の栄養供給量（中学年） 給食回数：19回

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
文科省標準	650	21~33	14~22
今月	616	24.5	20.8

12月の給食目標
◇食事のあとは静かに休もう。
◇成長に必要な食べ物を知ろう。

