



12月の予定献立表



令和7年11月26日

豊島区立富士見台小学校 校長 田中良行

日	曜日	行事	こんだて	飲み物	熱や力になる (黄グループの食べ物)	血や骨、肉になる (赤グループの食べ物)	体の調子を整える (緑グループの食べ物)	備考
1	月		ひじきのわふうピラフ くだもの こめこマカロニいりやさいスープ ポテトいりオムレツ	牛乳	こめ,あぶら,じゃがいも, こめこマカロニ	ぎゅうにゅう,とりにく, ウィンナー,ひじき,たまご	にんじん,ながねぎ,こまつな,パセリ, たまねぎ,セロリー,キャベツ,かぶ, えのき,くだもの	※SDGs関連事業の1つとして、区の「学校給食における米購入費の補助事業」を申請し、給食の質の向上や食育に取り組んでいます。  ◎新米食べ比べ週間 秋に多く収穫される米ですが、その年の12月31日までに収穫されたものを新米といいます。新米食べ比べ週間では、様々な品種の米を使用し、味わいます。おかずは、米の特徴に合ったものを作ります。自分好みの米を見つけてみましょう。 <使用予定品種> ・秋田県産あきたこまち ・千葉県産ふさこがね ・宮城県産萌えみのり ・宮城県産ひとめぼれ ・茨城県産コシヒカリ
2	火		ごはん きのこじる さかなのしょうがじょうゆやき みそドレッシングサラダ	牛乳	こめ,あぶら,さとう, ごまあぶら,こんにゃく, じゃがいも	ぎゅうにゅう,さかな,みそ, ぶたにく,とうふ	しょうが,キャベツ,もやし,こまつな, ながねぎ,にんじん,だいこん,えのき, しめじ,なめこみずに 東京野菜の日	
3	水		シュガーあげパン トマトポトフ ゆでやさいのオニオンソース	牛乳	ミルクパン,あぶら,さとう, じゃがいも,オリーブあぶら	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ウィンナー,ひよこまめ	セロリー,にんじん,たまねぎ,はくさい, かぶ,さやいんげん,キャベツ, きゅうり,ホールコーン 東京野菜の日	
4	木		ごはん ビーフンスープ とうふのチリソースに	牛乳	こめ,あぶら,じゃがいも, かたくりこ,ごまあぶら, ビーフン	ぎゅうにゅう,とりにく, とうふ,ぶたにく	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, チンゲンサイ,たけのこみずに, だいこん,もやし, こまつな,エリンギ 東京野菜の日	
5	金		さんまごはん くだもの じゃがいものそばろに レモンじょうゆあえ	牛乳	こめ,かたくりこ,あぶら, さとう,じゃがいも	ぎゅうにゅう,さんま, ぶたにく	しょうが,にんじん,たまねぎ,かぶ, さやいんげん,キャベツ,もやし, しめじ,くだもの 東京野菜の日	
8	月	新米食べ比べ週間	ごはん(あきたこまち) みそしる さかなのありまやき ごもくまめ	牛乳	こめ,かたくりこ,あぶら, さとう,しらたき,じゃがいも	ぎゅうにゅう,さかな, ぶたにく,こうやどうふ, だいず,みそ,きざみこんぶ	しょうが,にんじん,ごぼう, たけのこみずに,たまねぎ,はくさい, こまつな	◎宮城米給食(11日) 新米食べ比べ週間のうち、11日は、宮城米給食です。宮城県から無償でいただいた「特別栽培米ひとめぼれ」を提供します。ひとめぼれに合わせ、おかずは宮城県の郷土料理を作ります。 <12月が旬の食べ物> ・だいこん ・はくさい ・ながねぎ ・ほうれんそう ・こまつな ・しゅんぎく ・さといも ・ながいも ・みかん ・ゆず ・りんご ・ぶり ・さば ・たら など
9	火		ごはん(ふさこがね) かきたまじる ぶたにくととうふのみそいため	牛乳	こめ,あぶら,さとう, かたくりこ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, みそ,とうふ,とりにく, たまご	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ, たけのこみずに,ピーマン,はくさい, こまつな 東京野菜の日	
10	水		ごはん(もえみのり) ちゅうかスープ ジャンボあげぎょうざ きりぼしだいこんのサラダ	牛乳	こめ,ぎょうざのかわ, ごまあぶら,かたくりこ, あぶら	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ハム,とうふ	しょうが,キャベツ,きりぼしだいこん, もやし,にんじん,にんにく, だいこん,たまねぎ,はくさい, こまつな 東京野菜の日	
11	木		ごはん(ひとめぼれ) こめこのはっとじる あぶらふいりにくじゃが	牛乳	こめ,あぶら,じゃがいも, つきこんにゃく,あぶらふ, こめこ	ぎゅうにゅう,ぶたにく	しょうが,にんじん,たまねぎ,ごぼう, さやいんげん,だいこん,はくさい, ながねぎ,しめじ, まいたけ 東京野菜の日	
12	金		ごはん(コシヒカリ) のっぺいじる さかなのピリからみそやき しょうがじょうゆあえ	牛乳	こめ,ごまあぶら,かたくりこ, さとう,こんにゃく,さといも	ぎゅうにゅう,さかな,みそ, あぶらあげ	キャベツ,もやし,にんじん,しょうが, ごぼう,だいこん,ながねぎ,こまつな 東京野菜の日	
15	月		さけとわかめのピラフ ミートボールスープ くだもの	牛乳	こめ,バター,あぶら, かたくりこ,じゃがいも	ぎゅうにゅう,さけ, たきこみわかめ, ぶたにく,ひきにく	にんじん,ながねぎ,ホールコーン, しょうが,たまねぎ,はくさい, ほうれんそう,くだもの	◎世界の料理 今月はモンゴルの郷土料理を作ります。 ◎毎月19日は食育の日 今月は岩手県の郷土料理を作ります。 ◎冬至 12月22日は冬至です。冬至は1年のうちで最も昼が短く夜が長い日です。冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると風邪をひかないと言われていいます。また「ん」のつく食べ物を食べると、幸運になるともわれています。22日の給食では、冬至に関する食べ物をたくさん使います。
16	火		ごはん いなかじる ひじきいりつくねやき キャベツとわかめのサラダ	牛乳	こめ,ごまあぶら,かたくりこ, さとう,あぶら,こんにゃく, じゃがいも	ぎゅうにゅう,とりにく, ぶたにく,とうふ,ひじき, カットわかめ,あぶらあげ	しょうが,ながねぎ,れんこん,もやし, キャベツ,ごぼう,にんじん,だいこん, こまつな 東京野菜の日	
17	水		ごはん けんちんじる さかなのこうみやき こんにゃくサラダ	牛乳	こめ,さとう,ごまあぶら, あぶら,こんにゃく,さといも	ぎゅうにゅう,さかな, とうふ,あぶらあげ	ながねぎ,しょうが,きゅうり,もやし, キャベツ,ごぼう,にんじん,だいこん, ながねぎ 東京野菜の日	
18	木	世界の料理	ゴリヤシ ビーフンソテー スーテーツァイゼリー	牛乳	こめ,バター,じゃがいも, こめこ,さとう,あぶら, ビーフン	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とりにく,こなかんてん	たまねぎ,にんじん,ホールトマト, キャベツ,もやし,チンゲンサイ	
19	金	食育の日	もりおかじゃやめんふ,ううどん ツナとやさいのかふうあえ がんづき	牛乳	れいとううどん,あぶら, さとう,かたくりこ,ごまあぶら, こめこ,くろざとう,はちみつ, くろごま	ぎゅうにゅう,ぶたにく, みそ,ツナフレーク	しょうが,にんにく,にんじん,ながねぎ, たけのこみずに,こまつな,もやし, キャベツ,えのき	
22	月	冬至献立	ごはん とうじみそしる さかなのゆずかおりあげ はくさいサラダ	牛乳	こめ,あぶら,かたくりこ, さとう	ぎゅうにゅう,とうふ,みそ, さかな,いとかつお	にんじん,かぼちゃ,だいこん, れんこん,ながねぎ,はくさい, きゅうり,たまねぎ,ゆず	
23	水	リザーブ給食	カレーライス ※グリルチキン または ボイルウィンナー はなやさいサラダ くだもの	リザーブ飲み物	こめ,あぶら,じゃがいも, こめこ,さとう	ぎゅうにゅう, コーヒーぎゅうにゅう, ベーコン,とりにく,ウィンナー	しょうが,にんにく,セロリー,にんじん, ホールトマト,さやいんげん, キャベツ,ブロッコリー, カリフラワー,ホールコーン, くだもの	
24	火		ちゅうかどん チンゲンサイとしめじのスープ だいずとさつまいものあげに	牛乳	こめ,あぶら,かたくりこ, ごまあぶら,さつまいも,さとう	ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか, とりにく,とうふ,だいず	にんにく,にんじん,たけのこみずに, たまねぎ,はくさい,もやし,だいこん, チンゲンサイ, ながねぎ,しめじ 東京野菜の日	

☆食材料の購入の都合により、献立が変わることがあります。

☆東京野菜の日・・・西東京市にある田倉農園でとれた野菜を使用します。

★12月23日はリザーブ給食です★

2学期のリザーブ給食は、カレーのトッピング(グリルチキンまたはボイルウィンナー)と飲み物(東京牛乳またはコーヒー牛乳またはりんごジュース)から1つずつ選んでもらいます。

今月の給食目標		今月の平均値(中学年)	基準値(中学年)	
好ききらいしないで食べましょう		エネルギー	598kcal	650kcal
		たんぱく質	17%	13～20%
		脂質	29%	20～30%
		ナトリウム(食塩相当量)	2.0g	2g未満