

# 12月 献立表



令和7年度  
豊島区立巣鴨北中学校

## 読書週間ブックメニュー『給食アンサンブル』如月かずさ（光村図書出版）より

今月のブックメニューは、『給食アンサンブル』に出てくる「黒砂糖パン」と「ABCスープ」です。

6人の中学生達が抱える悩みや心の葛藤が、給食をきっかけに変わっていく、優しく胸に響く物語です。主人公の1人、雅人はABCスープのマカロニが偶然にも「CHANGE(変わる)」と浮かんでいるのを見つけます。この些細な発見が、雅人が抱えていた悩みや自分自身を変えるための前向きなきっかけとなり、元気を取り戻します。その雅人の友達の満は、片思いの相手で雅人のお姉さん詩織さんが学校を休んでいることを知り、詩織さんが好きだった給食の黒砂糖パンを届けて元気になってもらおうとします。黒砂糖パンは満の思いを伝えられるでしょうか。中学生が主人公の物語です。主人公の気持ちになって食べてください。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 ★パンキンケーキ	2 ・牛乳 ・ごはん ・里芋と鶏肉の炒め煮 ・海藻サラダ ・みかん	3 ・牛乳 ・生揚げと豚肉の みそ炒め丼 ・卵わかめスープ ★野菜チップス	4 2年4組献立 ・牛乳 ・ほうれん草とベーコンの クリームパスタ ・ブロッコリーとたまご のサラダ ・ぶどうゼリー	5 ・牛乳 ・北海道米ごはん ・鮭のチャンチャン焼き ・どさんこ汁 ・青のり豆ボテト
乳・卵 799 27.9 30.0	アレルゲン無し 720 23.8 18.1	大豆・卵 824 32.8 29.5	乳・卵 740 27.3 32.4	乳・大豆 730 36.5 20.3
8 ・牛乳 ・ごまごまごはん ・高野豆腐の酢豚風 ・春雨と卵のスープ ・果物(柑橘)	9 《ブックメニューの日》 ・牛乳 ・黒砂糖パン ・チーズ入りポテトオムレツ ・コールスローサラダ ・ABCスープ ・果物(りんご)	10 宮城米給食の日 ・牛乳 ・宮城米ごはん ・ぶりの照り焼き ・大根と笹かまの煮物 ・みそ汁(仙台みそ) ・白玉ずんだ	11	12 ・牛乳 ・キムたくチャーハン ・棒餃子 ・茎わかめ入り中華あえ ・豆乳入り春雨スープ
大豆・卵 787 25.9 24.1	乳・卵・果物 717 31.9 25.8	大豆 782 33.7 25.0	乳・果物 816 25.2 24.7	もやし・豆乳 741 27.5 26.3
15 ★白玉フルーツポンチ	16 ・牛乳 ・秋田米ごはん ・いかの甘辛揚げ ・わかめのごまみそ和え ・きりたんぽ汁	17 ・牛乳 ・ごはん ・すき焼き風煮 ★切干大根の酢の物 ・茶わん蒸し	18 ・牛乳 ・中華風炊き込みごはん ・ししゃもの唐揚げ ・卵とコーンのスープ ・黒糖ミルクゼリー	19 ・牛乳 ★ミートドリア ・こんにゃくサラダ ・野菜スープ
もやし・卵 754 26.7 21.1	いか 766 29.4 19.3	大豆・卵 719 33.0 21.7	卵・乳 738 31.5 26.4	大豆・乳 793 34.2 26.3
22 冬至献立 ・牛乳 ・ごはん ・魚の柚庵焼き ・柚子ドレサラダ ・冬至汁 ・白花豆のプリン	23 ・牛乳 ・麻婆豆腐丼 ・大根じゃこサラダ ・ワンタンスープ	24 2学期最終 ・ジョア(ストロベリー) ・ぶどうパン ・チキンのフレーク揚げ ・ブロッコリーサラダ ・トマトと豆のスープ ・チョコプリン	おしらせ ☆献立は都合により変更になることがあります。 ☆食物アレルギーをお持ちの方で、使用食材一覧 が必要な場合は栄養士へ連絡してください。 ☆「アレルゲン」は飲料牛乳以外のアレルゲンを表示 しています。 ★はリクエスト献立です。	おしらせ ☆献立は都合により変更になることがあります。 ☆食物アレルギーをお持ちの方で、使用食材一覧 が必要な場合は栄養士へ連絡してください。 ☆「アレルゲン」は飲料牛乳以外のアレルゲンを表示 しています。 ★はリクエスト献立です。
大豆・乳 807 36.8 20.8	大豆 764 31.3 25.1	乳 782 27.3 28.1	アレルゲン エネルギーたんぱく質 脂質	

### 今月の給食目標

#### 冬の食生活と健康について理解しよう

- 風邪予防に必要な食品・栄養素について理解しよう。
- 年末年始の食生活を考えよう。

おしらせ

- ☆献立は都合により変更になることがあります。
- ☆食物アレルギーをお持ちの方で、使用食材一覧  
が必要な場合は栄養士へ連絡してください。
- ☆「アレルゲン」は飲料牛乳以外のアレルゲンを表示  
しています。
- ★はリクエスト献立です。