



令和7年

12月献立表



大泉第一小学校

## こんげつのもくひょう:きせつやぎょうじにおうじたしょくじをしらべよう

実施日 日曜牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 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(ugRAE) ビタミンB1(mg) ビタミンB2(mg) ビタミンC(mg) 食物繊維(g)
1月		かいこうきねんび			
2火	○ キーマカレー コールスローサラダ	ぶたひにく レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら バター こむぎこ ざらめ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ もやし コーン	634 13.2 27.1 2.7
3水	○ まぜこみビビンバ トックとたまごのスープ	ぶたひにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう しろごま ごまあぶら トック かたくりこ	にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう たけのこ ねぎ こまつな	599 15.4 30.8 2.1
4木	○ ハムチーズトースト キャベツマリネ ベーコンポテスープ	チーズ ボンレスハム ぎゅうにゅう ベーコン	しょくパン マヨネーズ こめぬかあぶら さとう じゃがいも	キャベツ にんじん コーン もやし にんにく たまねぎ こまつな	558 16.6 47.9 3.6
5金	○ ごはん かつおとしらすのふりかけ すきやきふうにくどうふ やさいとちくわのごまいため	ぎゅうにゅう かつおぶし ちりめんじゃこ あおのり ぶたにく やきとうふ ちくわみそ	こめ しろごま さとう こめぬかあぶら こんにゃく しろすりごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ えのきだけ はくさいねぎ キャベツ こまつな	654 16.1 32.3 2.0
8月	○ ごはん ししゃものあおのりやき やさいきんぴら すずしろじる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり さつまあげ とりにく とうふ あぶらあげ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	ごぼう にんじん れんこん だいこん しめじ こまつな	582 17.8 30.2 2.4
9火	○ <練馬大根一斉給食> ねりまスパゲティ ガーリックサラダ くだもの (いちご)	まぐろかん のり ぎゅうにゅう	スパゲティ こめぬかあぶら さとう	ねりまだいこん (いっせいきゅうしょく) だいこん (は) いっせいきゅうしょく キャベツ きゅうり にんじん いちご	574 17.0 36.1 2.5
10水	○ とりごぼうピラフ にんじんチーズオムレツ キャベツのスープ	とりにく ぎゅうにゅう とりひにく たまご なまクリーム チーズ ぶたにく	こめ こめぬかあぶら ピーフン ごまあぶら	しょうが ごぼう にんじん グリンピース たまねぎ キャベツ ほししいたけ こまつな	642 17.1 40.1 2.7
11木	○ わかめごはん おでん じゃこのわふうサラダ ほっかいどうさん	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう さつまあげ とりにく がんもどき ちくわ ワインナー ちりめんじゃこ	こめ しろごま さとう こんにゃく じゃがいも ちくわ ごめぬかあぶら	だいこん にんじん キャベツ こまつな	600 15.2 27.8 2.8
12金	○ ごはん (ななつぼし) こんさいのビリからいため さわらのしようがふうみやき はくさいとわかめのみぞしる	ぎゅうにゅう さわら とりにく みそ あぶらあげ わかめ	こめ こめぬかあぶら こんにゃく さとう	しょうが ごぼう にんじん れんこん さやいんげん はくさいねぎ	606 18.3 33.3 2.3
15月	○ ごまとうにゅうたんたんめん やさいチップス	ぶたにく みそ とうにゅう ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら ごめぬかあぶら しろすりごま しろごま(ねり) じゃがいも さつまいも あぶら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん	656 16.3 37.3 2.7
16火	○ <郷土料理・山口県> ごはん チキンチキンごぼう やさいのごまみそあえ じゃがいものみぞしる	ぎゅうにゅう とりもも みそ あぶらあげ わかめ	こめ あぶら かたくりこ さとう しろすりごま じゃがいも	ごぼう えだまめ キャベツ こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	671 15.4 30.0 2.4
17水	○ <青首大根一斉給食> むぎごはん ねりまさんあおくびだいこんのマーぼーだいこん ピーフンのちゅうかいため セレクトジャム	ぎゅうにゅう ぶたひにく みそ ぶたにく	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ピーフン	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ こまつな キャベツ だいこん (いっせいきゅうしょく) もやし	641 15.5 31.9 2.7
18木	○ セルフジャムコッペパン (いちごジャム・ブルーベリージャム・チョコクリーム) ポテトのグラタン ジュリエンヌスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	コッペパン ブルーベリージャム ごむぎこ いちごジャム チョコレート バター ごめぬかあぶら じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ マッシュルーム バセリ にんじん キャベツ もやし こまつな	644 15.5 41.4 3.5
19金	○ <世界の料理・スペイン> ターメリックライス チリンドロン レモンドレッシングのツナサラダ とうにゅうゼリーくろみつソース(お誕生日デザート)	ぎゅうにゅう とりもも ひよこまめ まぐろ とうにゅう アガー	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう こめご くろごとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん グリンピース キャベツ きゅうり こまつな レモン	582 12.8 26.3 1.9
22月	○ <冬至献立>ごまごはん タラのゆずみそやき かぼちやすいとん くだもの (みかん) セレクトジャム	ぎゅうにゅう たら みそ とりにく	こめ むぎ しろごま くろごま さとう しらたまこ こむぎこ ごめぬかあぶら	しょうが ゆず かぼちゃ ごぼう にんじん だいこん はくさい こまつな ねぎ みかん	597 17.2 18.2 2.6
23火	○ ごはん シュウマイ チョレギサラダ ぶたキムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたひにく のり ぶたにく とうふ みそ	こめ ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわさ さとう しろすりごま ごめぬかあぶら しろごま	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが だいこん もやし にんじん にんにく キムチ(乳不使用) はくさい こまつな ねぎ	647 15.7 32.8 2.5
24水	○ <2学期給食最終日> コーンピラフ フライドチキン おほしまミネストローネ ももゼリー	とりひにく ぎゅうにゅう ベーコン かんてん	こめ むぎ バター ごめぬかあぶら あぶら かたくりこ こむぎこ じゃがいも さとう ごめマカロニ	たまねぎ にんじん コーン さやいんげん キャベツ トマトかん バセリ ももジュース	700 15.4 32.1 2.8

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数17回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	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 (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	623	15.9	32.7	2.6	352	89	2.2	221	0.27	0.44	15	5.3

## ✿今月の予定産地✿



牛乳…東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・山形県・福島県・宮城県・北海道  
 いんげん…茨城県 ごぼう…群馬県 だいこん…北海道、練馬区 じゃがいも…長崎県  
 にんじん…埼玉県 たまねぎ、みかん…佐賀県 はくさい、えのき、しめじ…長野県  
 キャベツ…茨城県・練馬区 ピーマン…茨城県 にんにく…青森県 しょうが…長崎県  
 さつまいも、ねぎ…千葉県 ほうれん草…群馬県 かぼちゃ…北海道  
 いちご…栃木 もやし、きゅうり、小松菜…埼玉県 ゆず…高知県



## [給食着の運用について]

給食当番では、共用の給食着(白衣)を使用することを基本としていますが、柔軟剤の香りや衛生面での不安、その他のご事情がある場合には、各ご家庭で用意した給食着(エプロン等)を使用することも可能です。希望する場合は、担任へご連絡ください。

また、給食着をご家庭で洗濯される際には、香りの強い柔軟剤の使用を控えていただくようご配慮をお願いします。香りによって体調に影響を受ける児童もいますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。(マスクの着用は必須ですでの、ランドセルに予備をご用意ください。)