



# 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よくじをしらべよう

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		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	13歳未満 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (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	ぶたひきにく 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 ごらめ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン 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	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とり 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 パーコンポテトスープ	チーズ ボンレスハム ぎゅうにゅう パーコン	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 えのきたけ 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 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> なりまスパゲティ 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	なりまだいこん (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 ぎゅうにゅう とりひきにく 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 ピーファン 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 <b>ほっかいどうさん</b>	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう さつまあげ とり かんもどき ちくわ ウインナー 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 ちくわぶ こめぬかあぶら	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) こんさいのピリからいため さわらのしょうがふうみやき はくさいとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう さわら とり みる 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 やさいちップス	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 こめぬかあぶら 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 じゃがいものみそしる	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ボーだいこん ピーフンのちゅうかいいため	ぎゅうにゅう ぶたひきにく 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 ピーファン	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 <b>セレクトジャム</b>	ぎゅうにゅう とり チーズ パーコン	コッペパン ブルーベリージャム こむぎこ いちごジャム チョコレート バター こめぬかあぶら じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ 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 ひよこめめ 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 こめこ くろざとう	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 かぼちゃすいとん くだもの (みかん) <b>12がつまれのおいおいデザート♪</b>	ぎゅうにゅう たら みそ とり くるみ	こめ むぎ しろごま くるごま さとう しらたまこ こむぎこ こめぬかあぶら	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 <b>冬至</b>	ぎゅうにゅう ぶたひきにく 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 さとう しろすりごま こめぬかあぶら 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(チリ不使用) 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 おほしさまミニネストローネ ももゼリー <b>おはる</b>	とりひきにく ぎゅうにゅう とり くに パーコン かんてん	こめ むぎ バター こめぬかあぶら あぶら かたくりこ こむぎこ じゃがいも さとう こめマカロニ	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 パセリ 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ので、ランドセルに予備をご用意ください。)