

令和7年12月 献立表

★今月の給食目標★ 食べ物のほたらきを考えて食べよう。

中央区立城東小学校

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		
1月	ごはん 魚のあずま煮 和風サラダ みそ汁 牛乳	米, でんぷん, 油, さとう, いりごま, ごま油, じゃがいも	さわか, まぐろ油漬缶, カットわかめ, 牛乳	にんじん, こまつな, キャベツ, たまねぎ, えのきたけ	635	27.3
2火	五目たんめん 肉団子のもち米蒸し キャベツの酢じょうゆ みかん 牛乳	蒸し中華めん, 油, でんぷん, もち米, さとう	豚肉, 豚ひき肉, 豆腐, 牛乳	はくさい, チンゲンサイ, もやし, にんじん, たまねぎ, きくらげ, しょうが, 長ねぎ, キャベツ, みかん	602	27.0
3水	ガパオライス 春雨サラダ 卵と青菜のスープ 牛乳	米, 油, さとう, ごま油, 春雨, でんぷん	豚ひき肉, 大豆, 豆腐, 卵, 牛乳	ピーマン, 赤ピーマン, たまねぎ, ぶなしめじ, にんにく, にんじん, きゅうり, もやし, こまつな, えのきたけ	637	27.8
4木	さとう揚げパン ミネストローネ じゃこと野菜のサラダ りんごゼリー 牛乳	コッペパン, 油, グラニュー糖, さとう, じゃがいも	豚肉, パーコン, ちりめんじゃこ, アガー, 牛乳	たまねぎ, にんじん, セロリー, にんにく, トマト水煮缶, もやし, キャベツ, にんじん, りんごジュース	585	21.8
5金	【食べよう野菜350メニューの日】 豆腐のうま煮丼 野菜60gのお浸し 中華スープ 牛乳	米, 油, さとう, でんぷん, いりごま, ごま油	豚肉, 豆腐, パーコン, 牛乳	干しいたけ, にんじん, はくさい, たけのこ水煮, 長ねぎ, こまつな, えのきたけ, チンゲンサイ	590	25.4
8月	【かみかみメニューの日 「わかさぎ」】 こぎつねごはん わかさぎのから揚げ 野菜のしょうがじょうゆがけ 豚汁 牛乳	米, 油, さとう, いりごま, でんぷん, じゃがいも	油揚げ, 鶏ひき肉, わかさぎ, 豚肉, 豆腐, 牛乳	にんじん, しょうが, こまつな, もやし, だいこん, つきこんにゃく, 長ねぎ	589	25.4
9火	ごはん 煮込みハンバーグ 野菜とコーンのソテー オニオンスープ 牛乳	米, 油, さとう	豚ひき肉, 大豆, 豆乳, パーコン, 牛乳	たまねぎ, にんじん, キャベツ, にんじん, スイートコーン缶, パセリ	591	23.6
10水	【地産地消の日 「東京都産だいこん」】 チキンカレーライス だいこんサラダ フルーツミックス 牛乳	米, じゃがいも, 油, 中ざらめ, 小麦粉, ごま油, いりごま, さとう	鶏肉, 牛乳	たまねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, すりおろしりんご缶, きゅうり, ★だいこん, バイン缶, なつみかん缶, 黄桃缶	652	17.9
11木	パンズパン ビーンズコロケ ゆで野菜 コンソメスープ 牛乳	パンズパン, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 油, 小麦粉, パン粉	手亡豆, 豚ひき肉, パーコン, 牛乳	たまねぎ, キャベツ, にんじん, もやし, こまつな, ぶなしめじ	588	22.7
12金	ごはん さばのゆうあん焼き お浸し みそ汁 牛乳	米, さとう	さば, 豆腐, カットわかめ, 牛乳	レモン果汁, はくさい, もやし, にんじん, えのきたけ, キャベツ, 長ねぎ	600	24.3
15月	スパゲティオレガノソース 白菜スープ カスタードプリン 牛乳	ロングスパゲティ, 油, さとう	豚肉, 鶏肉, 卵, 調理用牛乳, 牛乳	たまねぎ, にんにく, とうがらし, トマト水煮缶, はくさい, にんじん	592	26.9
16火	しらす入りわかめごはん 豚肉と野菜のしょうが炒め みそ汁 牛乳	米, 油, さとう, ごま油, じゃがいも	炊き込み用わかめ, しらす干し, 豚肉, 生揚げ, 牛乳	たまねぎ, キャベツ, ぶなしめじ, ピーマン, にんじん, にんにく, しょうが, すりおろしりんご缶, こまつな, 長ねぎ	585	28.1
17水	はちみつきなこトースト コーンシチュー にんじんドレッシングサラダ 牛乳	食パン, バター, はちみつ, さとう, じゃがいも, 油, 小麦粉	きな粉, 鶏肉, 調理用牛乳, 豆乳, パルメザンチーズ, まぐろ油漬缶, 牛乳	たまねぎ, にんじん, スイートコーン缶, キャベツ, もやし	600	23.6
18木	ごはん 鮭のバターしょうゆ焼き 野菜のごまみそだれ 根菜のすまし汁 牛乳	米, じゃがいも, バター, さとう, いりごま	鮭, 生揚げ, 鶏肉, 牛乳	はくさい, もやし, にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな, れんこん	586	28.8
19金	【食育の日 日本の郷土料理「宮城県」】 油麩丼 みそ汁 りんご 牛乳	米, 焼きふ, さとう	鶏肉, 卵, 油揚げ, カットわかめ, 牛乳	たまねぎ, にんじん, わけぎ, だいこん, りんご	602	25.3
22月	【季節のメニューの日 「冬至」】 かぼちゃ入り味噌うどん ちくわのいそべ揚げ 野菜のゆず香あえ みかん 牛乳	冷凍うどん, さとう, 米粉, 油	豚肉, 油揚げ, 焼き竹輪, あおのり, ちりめんじゃこ, 牛乳	かぼちゃ, だいこん, にんじん, ごぼう, 長ねぎ, キャベツ, こまつな, ゆず果汁, みかん	590	26.4
23火	ごはん 魚の南部焼き お浸し きりたんぼ汁 牛乳	米, いりごま, さとう, きりたんぼ	さば, 鶏肉, 生揚げ, 牛乳	こまつな, もやし, にんじん, ごぼう, 長ねぎ	638	25.2
24水	【クリスマス献立】 ハムとコーンのピラフ クリスピーチキン 野菜スープ サイダーゼリー 牛乳	米, 油, 小麦粉, コーンフレーク, パン粉, さとう	ボンレスハム, 鶏肉, 花型かまぼこ, アガー, 牛乳	たまねぎ, ピーマン, 赤ピーマン, スイートコーン缶, にんにく, こまつな, キャベツ, にんじん, バイン缶	653	24.8



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん (かぼちゃ)

にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん (うどん)



栄養価		たんぱく質		脂質		糖質		ビタミン		食物繊維
12月分平均	699 (kcal)	16.7 (%)	29.2 (%)	2	334 (mg)	2.2 (mg)	86 (mg)	A <sub>1</sub> (μgRE)	B <sub>1</sub> (mg)	
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	3	50	200	0.4	0.4

平均栄養価は、\*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 \*2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。