

令和7年12月 献立表

★今月の給食目標★ 食べ物のは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	体をつくるものとなる	体の調子を整えるものとなる		
1	月	ごはん 魚のあずま煮 和風サラダ みそ汁 牛乳	米, でんぶん, 油, さとう, いりごま, ごま油, ジャがいも	さわら, 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, えのきだけ	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, でんぶん, 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, でんぶん	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, ににく, にんじん, きゅうり, もやし, こまつな, えのきだけ	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, ジャがいも	豚肉, ベーコン, ちりめんじやこ, アガー, 牛乳	たまねぎ, にんじん, セロリー, ににく, 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, でんぶん, いりごま, ごま油	豚肉, 豆腐, ベーコン, 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, えのきだけ, 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, でんぶん, ジャがいも	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, つきこんにやく, 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, ベーコン, 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, ジャがいも, 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 ビーンズコロッケ ゆで野菜 コンソメスープ 牛乳	パンズパン, ジャがいも, 乾燥マッシュポテト, 油, 小麦粉, パン粉	手豆, 豚ひき肉, ベーコン, 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, えのきだけ, 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, ジャがいも	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, ジャがいも, 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, ジャがいも, 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】 油麸丼 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, ちりめんじやこ, 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 きりたんぽ汁 牛乳	米, いりごま, さとう, きりたんぽ	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, ににく, こまつな, キャベツ, にんじん, バイン缶	653	24.8



とうじ
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。

今年の冬至は
12月22日

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



児童1人1回当たりの平均栄養摂取量(小学校)											
栄養素	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 *1 (%)	脂質 *1 (%)	ナトリウム *1 (mg)	カルシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	ビタミン			食物繊維 *2 (g)
								A ₁ *2 (μgRE)	B1 ₁ *2 (mg)	B2 ₁ *2 (mg)	
12月分平均	609	16.7	29.2	2	334	2.2	86	240	0.38	0.52	31
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	3	50	200	0.4	0.4	25
											4.5

平均栄養摂取量は、*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。