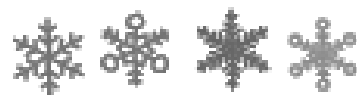


12月献立表



江戸川区立篠崎第二小学校
令和7年 12月号
校長 高橋 宏幸
栄養士

日	行事等	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月		ごはん	○	たらのつくねきのこあんかけ こんにゃくのあえもの とんじる りんご	飲用牛乳、たらすのすりみ、ぶたにく、 だいず、とうふ、みそ	米、麦、サラダあぶら、さんおんとう、 でんぷん、つきこんにゃく、ごまあぶら、 じゃがいも	しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、 えのきたけ、こまつな、にんじん、 だいこん、キャベツ、りんご	592 kcal 27.8 g 19.4 g 2.2 g
2火		ごはん	○	さけのなんぶやき いとかんてんとツナのあえもの とうにゅうみそしる はやか	飲用牛乳、さけ、ツナ、いとかんてん、 あぶらあげ、とうふ、わかめ、みそ、 とうにゅう	米、麦、ごま、さんおんとう、 サラダあぶら、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、 たまねぎ、だいこん、ぶなしめじ、 ねぎ、はやか	578 kcal 26.7 g 19.5 g 2.0 g
3水		カレーミートチーズドッグ	○	はくさいとだいこんのスープに さつまいものアーモンドあげ りんご	飲用牛乳、ぶたにく、だいず、 ピザチーズ、フランクフルト	コッペパン、サラダあぶら、じゃがいも、 こむぎこ、さつまいも、さとう、 アーモンド	たまねぎ、にんじん、だいこん、 はくさい、ほんしめじ、ブロッコリー、 りんご	594 kcal 22.1 g 23.6 g 2.1 g
4木		かいせんしおやきそば	○	ちゅうかコーンスープ あんこはるまき	飲用牛乳、ぶたにく、いか、えび、 たまご、あずき	むしちゅうかめん、サラダあぶら、 ごまあぶら、じゃがいも、でんぷん、 はるまきのかわ、ごま、みずあめ、 さとう	ほししいたけ、にんじん、たまねぎ、 もやし、キャベツ、こまつな、 クリームコーン、ホールコーン	576 kcal 25.8 g 23.2 g 2.3 g
5金		ごはん のりのつくだに	○	わかさぎのごまがらめ あげだいずのあえもの おでん	飲用牛乳、きざみのり、ひじき、 わかさぎ、だいず、こんぶ、ちくわ、 つみれ、はんぺん、あげボール	米、麦、さとう、みずあめ、でんぷん、 さんおんとう、ごま、サラダあぶら、 じゃがいも、いたこんにゃく、ちくわぶ	キャベツ、もやし、きゅうり、 にんじん、こまつな、たまねぎ、 だいこん	587 kcal 24.6 g 14.7 g 2.7 g
8月	オーガニック 給食	チキンカレーライス	○	ツナとブロッコリーのサラダ フルーツポンチ	飲用牛乳、とりにく、こなチーズ、ツナ	米、麦、サラダあぶら、じゃがいも、 むえんバター、こむぎこ、さんおんとう、 さとう	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン、 みかんかん、パインかん、おうとうかん、 バナナ	667 kcal 21.0 g 19.2 g 1.9 g
9火		ごはん	○	シイラのたつたあげ もやしのおかかあえ ごもくじる はやか	飲用牛乳、しいら、あぶらあげ、 おかか、とりにく	米、麦、でんぷん、さんおんとう、ごま、 サラダあぶら、いたこんにゃく、 じゃがいも	しょうが、もやし、こまつな、キャベツ、 にんじん、だいこん、えのきたけ、 ねぎ、はやか	552 kcal 24.4 g 17.2 g 1.9 g
10水	世界の料理 イギリス	レーズンパン	○	うずらスコッチエッグ コロネーションサラダ スコッチブロス	飲用牛乳、ぶたにく、たまご、 うずらたまご、とりにく	ぶどうぱん、サラダあぶら、パンこ、 こむぎこ、ノンエッグマヨネーズ、 さとう、おしむぎ	たまねぎ、こまつな、キャベツ、 ブロッコリー、にんじん、ホールコーン、 ぶなしめじ	556 kcal 24.9 g 25.1 g 2.7 g
11木		そぼろごぼうごはん	○	さばのごまやき こまつなとしらすのあえもの じゃがいもとわかめのみそしる みかん	飲用牛乳、ぶたにく、だいず、さば、 しらす、おかか、あぶらあげ、みそ、 わかめ	米、麦、サラダあぶら、さんおんとう、 ごま、じゃがいも	ごぼう、しょうが、もやし、キャベツ、 こまつな、ほんしめじ、だいこん、 にんじん、ねぎ、みかん	574 kcal 27.9 g 21.2 g 2.1 g
12金		ごはん	○	しゅうまい こまつなのオイスターソースあえ マーボーじる	飲用牛乳、ぶたにく、おかか、 きざみのり、みそ、とうふ	米、麦、でんぷん、しゅうまいのかわ、 ごまあぶら、ごま、サラダあぶら、 さんおんとう	しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、 こまつな、もやし、にんじん、にんにく、 ねぎ、たけのこ、チンゲンサイ	564 kcal 25.1 g 20.0 g 2.5 g
15月		ごはん	○	ごもくたまごやき こまつなとツナのいそあえ じゃがいもとあつあげのみそしる りんご	飲用牛乳、とりにく、たまご、ツナ、 おかか、きざみのり、なまあげ、みそ	米、麦、サラダあぶら、さんおんとう、 ごま、じゃがいも	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、 こまつな、キャベツ、もやし、 えのきたけ、はくさい、みずな、りんご	580 kcal 25.4 g 19.7 g 2.0 g
16火	郷土料理 東京都	ふかがわめし	○	ししゃものいそべあげ こまつなのあえもの とりだんごのしおちゃんこじる	飲用牛乳、あさり、あぶらあげ、 ししゃも、あおのり、こなかつお、 とりにく、とうふ	米、麦、さんおんとう、こむぎこ、ごま、 サラダあぶら、でんぷん	しょうが、にんじん、ねぎ、 ほししいたけ、こまつな、もやし、 キャベツ、にんにく、はくさい、にら	593 kcal 28.5 g 20.4 g 2.3 g
17水		こまつなのビスキュイパン	○	かいそうとごぼうのサラダ キャロットポタージュ バナナ	飲用牛乳、たまご、わかめ、 くきわかめ、ツナ、しろいんげんまめ、 とうにゅう	まるぱん、むえんバター、さとう、 こむぎこ、アーモンドこ、ごまあぶら、 さんおんとう、サラダあぶら、 じゃがいも、コンスターチ	こまつな、ごぼう、キャベツ、もやし、 にんじん、たまねぎ、バナナ	586 kcal 20.7 g 21.0 g 2.3 g
18木		ごまみそつけうどん	○	いかとじゃがいものかきあげ とうにゅうかんでんくろみつソース	飲用牛乳、とりにく、みそ、いか、 こなかんてん、きなこと、とうにゅう	れいとううどん、さとう、ごま、こむぎこ、 でんぷん、じゃがいも、サラダあぶら、 くろさとう	にんじん、たまねぎ、はくさい、ねぎ、 ぶなしめじ、こまつな、ごぼう	553 kcal 21.6 g 19.7 g 2.2 g
19金		タンタンピリからチャーハン	○	レバーとポテのちゅうかあじ もやしとこまつなのちゅうかあえ とりにくとだいこんのスープ	飲用牛乳、ぶたにく、みそ、たまご、 とりにく	米、麦、サラダあぶら、ごま、さとう、 さんおんとう、ごまあぶら、でんぷん、 じゃがいも	にんにく、にんじん、ほししいたけ、 ねぎ、たけのこ、にら、しょうが、 だいずもやし、もやし、きゅうり、 こまつな、だいこん	582 kcal 24.1 g 19.6 g 2.6 g
22月	冬至献立	ごはん はくさいのあさづけ	○	さわらのゆずみそやき かぼちゃとだいずとじゃこのあけに けんちんじる	飲用牛乳、しおこんぶ、さわら、みそ、 だいず、ちりめんじゃこ、とりにく、 あぶらあげ、とうふ	米、麦、さんおんとう、でんぷん、 ごま、サラダあぶら、さといも	はくさい、にんじん、しょうが、ゆず、 かぼちゃ、ごぼう、だいこん、ねぎ、 こまつな	606 kcal 28.5 g 20.0 g 2.4 g
23火		とうふのちゅうかどん	○	きりぼしだいこんとハムのちゅうかあえ はるさめスープ みかん	飲用牛乳、ぶたにく、とうふ、 ハム、とりにく	米、麦、サラダあぶら、でんぷん、 ごまあぶら、さんおんとう、ごま、 じゃがいも、りょうとうはるさめ	にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ、 はくさい、チンゲンサイ、れんこん、もやし、 きりぼしだいこん、たまねぎ、こまつな、 ホールコーン、キャベツ、えのきたけ、みかん	595 kcal 24.4 g 17.6 g 2.2 g
24水	セレクト 給食	ガーリックコーンピラフ	○	フライドチキン やさいたつぷりトマトスープ チーズケーキ or ココアケーキ	飲用牛乳、ハム、とりにく、こなチーズ、 クリームチーズ、たまご、ココア、 なまクリーム、チョコチップ、 むえんバター	米、麦、バター、こむぎこ、 サラダあぶら、じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ホールコーン、しょうが、セロリ、 キャベツ、ホールトマト、レモンじる	638 kcal 24.9 g 26.7 g 2.7 g

新年への願いを込めた お正月の行事食



ちいき しよくざい つか もちい しるもの もち
地域の食材を使ってつくる餅入りの汁物で、餅
かたち い しよくざい しる あじ ちょうりほうほう
の形、入れる具材、汁の味つけ、調理方法など、
ちいき かにい とくしよく
地域や家庭によって特色があります。



かんぼうやく とそさん にほんしゅ
漢方薬の「屠蘇散」を、日本酒
ほん ひた やくそう
や本みりんに浸してつくる薬草
しゅ
酒です。
じゃき はら ちょうじゅ ねが かぞく
邪気を払い、長寿を願って、家族
なか わか ひと の
の中で若い人から飲んでいきます。

