

# 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、たらのすりみ、ぶたにく、 だいす、とうふ、みそ	米、麦、サラダあぶら、さんおんとう、 でんぶん、つきこんにゃく、ごまあぶら、 じやがいも	しようが、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、じやがいも	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、だいす、 ピザチーズ、フランクフルト	コッペパン、サラダあぶら、じやがいも、 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、プロッコリー、 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、じやがいも、でんぶん、 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 あげだいすのあえもの おでん	飲用牛乳、きざみのり、ひじき、 わかさぎ、だいす、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、でんぶん、 さんおんとう、ごま、サラダあぶら、 じやがいも、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	○	ツナとプ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、じやがいも、 むえんバター、こむぎこ、さんおんとう、 さとう	しようが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、プロッコリー、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、でんぶん、さんおんとう、ごま、 サラダあぶら、いたこんにゃく、 じやがいも	しようが、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	○	うずらスコッチャッピング コロネーションサラダ スコッチプロス	飲用牛乳、ぶたにく、たまご、 うずらたまご、とりにく	ぶどうパン、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、 プロッコリー、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 じやがいもとわかめのみそしる みかん	飲用牛乳、ぶたにく、だいす、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、じやがいも	ごぼう、しようが、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 こまつなオイスターソースあえ マー婆ーじる	飲用牛乳、ぶたにく、おかか、 きざみのり、みそ、とうふ	米、麦、でんぶん、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、チングンサイ	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 じや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、じやがいも	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、でんぶん	しようが、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	まるばん、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、 じやがいも、コンスター	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		ごまみそつけじるうどん	○	いかとじやがいものかきあげ とうにゅうかんてんくろみソース	飲用牛乳、とりにく、みそ、いか、 こなかんてん、きなこ、とうにゅう	れいとううどん、さとう、ごま、こむぎこ、 でんぶん、じやがいも、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		タンタンビリからチャーハン	○	レバーとポテトのちゅうかあげ もやしとこまつなちゅうかあえ とりにくだいこんのスープ	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、でんぶん、 じやがいも	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、 だいすもやし、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 かぼちゃとだいすじやこのあげに けんちんじる	飲用牛乳、しおこんぶ、さわら、みそ、 だいす、ちりめんじやこ、とりにく、 あぶらあげ、とうふ	米、麦、さんおんとう、でんぶん、 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、でんぶん、 ごまあぶら、さんおんとう、ごま、 じやがいも、りょくとうはるさめ	にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ、 はくさい、チングンサイ、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 やさいたっぷりトマトスープ 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、じやがいも、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



ぞうに  
お雑煮  
かんさいひょうぢうに  
関東風雑煮

ちいき しょくさい つか  
地域の食材を使ってつくる餅入りの汁物で、餅  
かたち い しょくさい しる あじ ちょうりほうぼう  
の形、入れる具材、汁の味つけ、調理方法など、  
ちいき かてい とくしょく

もじい しるもの もち  
もじい しるもの もち  
の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。  
じやき はら ちようじゅ 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。

