

# 12月献立表

江戸川区立篠崎第二小学校  
令和6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
3	火	カレーライス	○	かいそうサラダ ミルクかんでんポンチ	飲用牛乳、牛乳、とりにく、わかめ、ひじき、 きわかめ、こなかんでん、ツナ	米、麦、サラダあぶら、じゃがいも、くろさとう、 こむぎこさとう、ごまあぶら、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 もやし、キャベツ、ホールコーン、こまつな、 みかんかん、パインかん、ようなしかん	645 kcal 22.6 g 18.6 g 1.9 g
4	水	アーモンドトースト	○	ホキのチーズフライ おんやさいサラダ こまつなとたまごのスープ	飲用牛乳、ホキ、こなチーズ、たまご	しよくパン、バター、グラニューとう、 アーモンド、こむぎこ、パンこ、 だいずあぶら、じゃがいも、さとう、 オリーブオイル、でんぶん	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、 赤パプリカ、ホールコーン、たまねぎ、 レモン、こまつな	585 kcal 28.4 g 25.2 g 2.5 g
5	木	ごはん エコふりかけ	○	たらのハンバーグきのこあんかけ こんにくのあえもの とんじる りんご	飲用牛乳、おかか、たらすりみ、だいず、 ぶたにく、とうふ、みそ	米、麦、ごまあぶら、さんおんとう、ごま、 サラダあぶら、でんぶん、つきこんにく、 じゃがいも	こまつな、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、 えのきたけ、にんじん、だいこん、キャベツ、 りんご	595 kcal 27.9 g 18.9 g 2.4 g
6	金	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 さといものみそしる 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、 さといも	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	571 kcal 27.7 g 20.9 g 2.1 g
9	月	こまつなごはん	○	ししやものいそべあげ あぶらあげのおかかあえ かぶのあんかけける	飲用牛乳、ししやも、あおりの、あぶらあげ、 おかか、ぶたにく、とうふ	米、麦、サラダあぶら、こむぎこ、 だいずあぶら、さんおんとう、ごま、 じゃがいも、でんぶん	こまつな、ホールコーン、もやし、れんこん、 キャベツ、にんじん、ごぼう、かぶ、 えのきたけ、ねぎ	565 kcal 23.9 g 18.8 g 2.3 g
10	火	とうふのちゅうかどん	○	きりほしだいこんとハムのちゅうかあえ はるさめスープ みはや	飲用牛乳、ぶたにく、とうふ、ボンレスハム、 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、 じゃがいも、りよくとうはるさめ	にんじん、たけのこ、ほししいたけ、もやし、 はくさい、チンゲンサイ、ねぎ、こまつな、 キャベツ、れんこん、ホールコーン、 きりほしだいこん、たまねぎ、えのきたけ、みはや	594 kcal 24.4 g 17.6 g 2.2 g
11	水	カレーミートソースドッグ	○	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、 ウインナー	コッパン、サラダあぶら、じゃがいも、 こむぎこ、さつまいも、だいずあぶら、 さとう、アーモンド	たまねぎ、にんじん、だいこん、はくさい、 ぶなしめじ、ブロッコリー、りんご	594 kcal 22.1 g 23.6 g 2.1 g
12	木	ごはん	○	さけのさざれやき ささかまとこまつなのあえもの ごまとうにゅうみそしる	飲用牛乳、さけ、ささかまほこ、あぶらあげ、 とうふ、わかめ、みそ、とうにゅう	米、麦、ノンエッグマヨネーズ、パンこ、 さとう、サラダあぶら、じゃがいも、ごま	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、 たまねぎ、だいこん、ねぎ	610 kcal 26.7 g 23.0 g 2.2 g
13	金	ごはん	○	とうふとしらすのまごごあげ キャベツのからしあえ だいこんとねぎのみそしる みかん	飲用牛乳、とうふ、とりにく、だいず、しらす、 あぶらあげ、わかめ、みそ	米、麦、でんぶん、さんおんとう、 だいずあぶら、ごまあぶら、さつまいも	ほししいたけ、ねぎ、もやし、にんじん、 こまつな、キャベツ、だいこん、たまねぎ、 ねぎ、みかん	580 kcal 21.9 g 18.8 g 2.0 g
16	月	もぐもぐ チャレンジ ウィーク	○	コーンピラフ レバーのスパイシーあげ ごまドレサラダ ミネストローネ バナナ	飲用牛乳、プレスハム、ぶたレバー、 ベーコン	米、麦、オリーブオイル、サラダあぶら、 こむぎこ、だいずあぶら、さとう、ごま、 じゃがいも、シェルマカロニ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 ホールコーン、しょうが、キャベツ、もやし、 こまつな、きゅうり、あかパプリカ、バナナ	576 kcal 22.1 g 18.8 g 2.0 g
17	火	ごはん	○	あつやきたまご 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、 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、ねぎ、こまつな、 キャベツ、もやし、えのきたけ、たまねぎ、 はくさい、みずな、りんご	581 kcal 25.2 g 20.2 g 2.0 g
18	水	てりやきチキンバーガー	○	ごぼうチップサラダ ぐだくさんクリームシチュー オレンジ	飲用牛乳、牛乳、とりにく、ベーコン、 しろいんげんまめ、とうにゅう、こなチーズ	まるパン、でんぶん、だいずあぶら、 サラダあぶら、さとう、オリーブオイル、 さつまいも、こむぎこ	しょうが、にんにく、キャベツ、ごぼう、 もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、 レモンじる、ぶなしめじ、マッシュルーム、 オレンジ	650 kcal 26.4 g 28.7 g 2.6 g
19	木	こぎつねごはん	○	いかのカレーあげ ほうれんそうのおひたし かきたまじる みかん	飲用牛乳、とりにく、あぶらあげ、いか、ツナ、 こなかつお、とうふ、たまご	米、麦、サラダあぶら、さんおんとう、 でんぶん、だいずあぶら	ほししいたけ、にんじん、ほうれんそう、 キャベツ、だいこん、たまねぎ、もやし、 ねぎ、みかん	578 kcal 28.7 g 19.2 g 2.1 g
20	金	冬至 ↓	○	ごはん はくさいのあさづけ	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、でんぶん、 だいずあぶら、ごま、サラダあぶら、 じゃがいも	はくさい、にんじん、しょうが、しょうが、ゆず、 かぼちゃ、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	613 kcal 29.3 g 20.4 g 2.4 g
23	月	郷土料理 北海道	○	ぶたどん いももち さんべいじる	飲用牛乳、ぶたにく、サケ	米、麦、サラダあぶら、さんおんとう、ごま、 じゃがいも、でんぶん、だいずあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、グリーンピース、 にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	594 kcal 22.4 g 17.3 g 1.8 g
24	火	セレクト 給食	○	ベーコンとほうれんそうの ナポリタン	飲用牛乳、ウインナー、ぶたにく、 ボンレスハム、ひよこまめ、たまご、 とうにゅう	スパゲッティ、オリーブオイル、 なたねあぶら、さとう、じゃがいも、 サラダあぶら、こむぎこ、ふんとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ピーマン、ほうれんそう、 エリンギ、キャベツ、こまつな、バナナ、 りんごかん	615 kcal 22.2 g 21.3 g 1.6 g

## 年末年始の 行事と行事食

### 冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



ゆず かぼちゃと小豆のいとこ煮

## 大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



年越しそば  
年取り魚  
ブリ  
サケ

## 正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

### おせち料理

一つ一つの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



### お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



関西風雑煮  
関東風雑煮

