



12月の給食献立表



令和7年度 江戸川区立清新第二中学校

日	曜	行事	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
					血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質食塩相当量	
1	月		[手作り]小松菜チーズパン ポトフ 魚と大豆のマリアナソース	○	牛乳・調理用 ダイスターズ 白いんげん豆 豚肩 大豆 モウカザメ	強力粉 小麦粉 三温糖 オリーブ油 油 じゃがいも でん粉	こまつな セロリー 玉葱 にんじん キャベツ かぶ ブロッコリー しょうが	751 35 2.1	kcal g g
2	火		ごはん さばのみぞれ煮(だいこんおろし比べ) ブロッコリーの和え物 わかめと野菜のみそ汁 果物	○	サバ かつお削り節 生ワカメ 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 でん粉 油 三温糖	だいこん しょうが にんじん キャベツ ブロッコリー ぶなしめじ こまつな 玉葱 ごぼう はくさい みかん	755 31.1 2.4	kcal g g
3	水		切り干し大根のビビンバ 小松菜のスープ さつまいものごまボール	○	豚挽肉 大豆 たまご 鶏こま 生ワカメ 生揚げ 牛乳・調理用 生クリーム	精白米 粒麦 油 三温糖 ごま油 黒ごま さつまいも さとう 無塩バター 小麦粉 黒ごま	にんにく しょうが 切干しだいこん 大豆ちやし もやし こまつな にんじん	762 28.3 1.9	kcal g g
4	木		ご飯 かんぴょうの甘辛煮 生揚げの肉詰め おろしソース ひじきの炒め煮 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	○	生揚げ 豚挽肉 豚レバー 木綿豆腐・しほり ひじき 油揚げ 生ワカメ 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 三温糖 ごま油 でん粉 油 しらたき 白ごま じゃがいも	かんぴょう しょうが ねぎ だいこん にんじん 干し椎茸 えだまめ 玉葱	806 35.7 2.6	kcal g g
5	金		豚肉チャーハン レバーとポテトの中華揚げ チンゲン菜と春雨のスープ	○	たまご 豚挽肉 豚レバー 鶏こま	精白米 粒麦 油 ごま油 白ごま 黒ごま でん粉 油 じゃがいも 三温糖 緑豆はるさめ	しょうが ねぎ こまつな にんにく にんじん 玉葱 ぶなしめじ チンゲンツアイ	810 31.0 1.9	kcal g g
8	月		小松菜そぼろ丼 飛鳥汁 ミルクもち	○	たまご まぐろ缶詰 油揚げ 豚こま 木綿豆腐・しほり 牛乳・調理用 白みそ 赤みそ きな粉	精白米 粒麦 さとう 油 ごま油 油 板こんにやく じゃがいも でん粉	こまつな ごぼう にんじん だいこん 干し椎茸	838 36.4 2.6	kcal g g
9	火		【手作り】ごまのロールパン 冬野菜のミートボールシチュー あさりのカリッとサラダ	○	牛乳・調理用 豚挽肉 豚レバー 大豆 白いんげん豆 あさり	強力粉 小麦粉 三温糖 バター 油 白ごま グラニュー糖 でん粉 じゃがいも 白すりごま 油 米粉 ごま油	にんじん 玉葱 かぶ れんこん キャベツ もやし きゅうり しょうが	775 29.9 2.7	kcal g g
10	水		ご飯 かつおでんぶ 赤魚の竜田揚げ 大根と豚肉のしょうが煮 春雨和え	○	粉かつお あかうお 豚ばら(脂身付)	精白米 粒麦 さとう でん粉 上新粉 油 三温糖 緑豆はるさめ ごま油	にんにく しょうが だいこん きやいんげん しょうが キャベツ にんじん こまつな	769 31.6 2.2	kcal g g
11	木		あんかけチャーハン スーラータン りんごのキャラメリゼ	○	豚こま むきエビ たまご	精白米 押麦 ごま油 油 でん粉 油 緑豆はるさめ さとう バター アーモンド	ねぎ しょうが にんにく にんじん たけのこ 干し椎茸 はくさい チンゲンツアイ たけのこ りんご	759 26.8 2.6	kcal g g
12	金		豆腐としょうがのごはん 鶏の照り焼き 小松菜とわかめのおろし和え ごぼうのゆず風味みそ汁	○	木綿豆腐・しほり 若鶏モモ かつお削り節 生揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 粒麦 油 しらたき 三温糖 白ごま 白すりごま	しょうが にんじん キャベツ こまつな もやし だいこん 玉葱 はくさい ごぼう にら ゆず	700 31.8 2.4	kcal g g
15	月		豚肉とごぼうのごはん イカの甘みそ焼き じゃがいものきんぴら かぶのあんかけ汁	○	豚こま 油揚げ イカ 白みそ かつお削り節 生揚げ	精白米 粒麦 油 三温糖 じゃがいも つきこんにやく 白ごま 板こんにやく でん粉	しょうが ごぼう にんじん かぶ ねぎ こまつな	702 33.2 2.4	kcal g g
16	火		シーチキンピラフ 焼きロールキャベツ いんげん豆のスープ	○	まぐろ缶詰 豚挽肉 大豆 牛乳・調理用 生クリーム 鶏こま 白いんげん豆	精白米 粒麦 油 バター アーモンド でん粉 三温糖 米粉 シェルマカロニ	にんじん 玉葱 ホールコーン ハセリ キャベツ セロリー トマト缶詰 こまつな	757 29.8 2.4	kcal g g
17	水		きつね丼 糸寒天と小松菜の和えもの アップル寒天ポンチ	○	かつお削り節 鶏こま 油揚げ たまご 糸寒天 粉寒天	精白米 粒麦 さとう でん粉 油 三温糖 白ごま	玉葱 干し椎茸 ねぎ さやえんどう キャベツ もやし こまつな みかん缶 黄桃缶 ダイス パインアップル パナナ りんごジュース レモン	776 29.1 1.8	kcal g g
18	木		ごまおかかごはん ししゃものポテト揚げ チャプチェ ワンタンスープ	○	かつお節 おかか ししゃも おから あおのり 豚こま なたと 豚挽肉	精白米 粒麦 油 白ごま じゃがいも でん粉 油 緑豆はるさめ 三温糖 ごま油 ワンタンの皮	にんにく 玉葱 干し椎茸 もやし 赤パプリカ ビーマン 干し椎茸 にんじん ねぎ しょうが こまつな	746 27.1 2.2	kcal g g
19	金	45分授業	アーモンドトースト 野菜スープ 海藻サラダ	○	鶏こま たまご 生ワカメ 赤とさかのり 青とさかのり	胚芽食パン バター さとう アーモンド粉 アーモンドスライス 油 三温糖 白ごま	セロリー にんじん 玉葱 キャベツ ぶなしめじ こまつな きゅうり もやし	642 26.3 2.8	kcal g g
22	月		カレーうどん いなだの甘みそ焼き 青菜のひき肉和え おかからり胡麻かりんとう	○	鶏こま 油揚げ さわら 白みそ 鶏ひき肉 おから たまご 牛乳・調理用	油 でん粉 冷凍うどん 三温糖 ごま油 小麦粉 さとう 白ごま 粉糖	しょうが にんにく にんじん 玉葱 ごぼう 干し椎茸 ねぎ しょうが キャベツ もやし こまつな	701 37.1 2.3	kcal g g
23	火	冬至献立	大根めし 小魚の磯辺揚げ かぼちゃのバター煮 生揚げと冬瓜の煮物 ゆずまんじゅう	○	鶏こま 油揚げ きびなご あおのり 豚こま かつお削り節 生揚げ あずき	精白米 粒麦 油 米粉 でん粉 油 バター 三温糖 小麦粉 さとう	だいこん 葉ねぎ 西洋かぼちゃ とうがん しょうが あんずジャム	823 34.4 1.9	kcal g g
24	水		スパゲティナポリタン チキンサラダ ♥ガトーショコラ	○	豚こま ウィンナー 粉チーズ 鶏むね肉 たまご 牛乳・調理用	スパゲッティ 油 バター 三温糖 無塩バター さとう 小麦粉 米粉 ミルクチョコレート 粉糖	にんにく しょうが にんじん 玉葱 マッシュルーム キャベツ ビーマン きゅうり ブロッコリー	821 29.2 2.5	kcal g g

☆食材購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。 ☆♥マークは、リクエスト給食のメニューです。

☆今月の献立の中で食物アレルギーに関する心配がある方は、担任・栄養士までご相談ください。

給食だより 12月号



令和7年12月1日
江戸川区立清新第二中学校
校長 西原 大
栄養士 坂 茜

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

☀ぽかぽか献立☀～寒さに負けずに過ごそう！

生姜

生姜に含まれるジンゲロールという辛味成分には体を温める働きがあります。今月はしょうがを入れた煮物等を取り入れています。

冬が旬の食材

冬が旬の野菜には、体を温める効果があるといわれています。給食では、季節に合った旬の食材を取り入れながら、献立を作成しています。

とろみがついている料理

とろみがついている料理は、冷めにくいので、あんかけチャーハンやカレーうどん等を取り入れています。

食事をするとき体温も上がります。**朝ごはんを抜いたりせず、一日3食、足りない栄養素はおやつで補うのもおすすめです。**また、一つの栄養素等をとっても（例、タンパク質だけなど）体の中でうまく働きません。バランスの良い食事が大切です。



今月の給食から

- 2日 だいこんの上の部分と下の部分の食べ比べです。
1年生国語「ダイコンは大きな根？」にちなんだ献立です。
- 23日 22日の冬至にちなんだ献立です。
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。

食品ロス川柳紹介 第一弾

先日募集した食品ロスゼロ川柳の一部をご紹介させていただきます。ご参加いただいた皆様ありがとうございました。

一口が 農家の人の 汗なのだ
可食部を 捨てていないかい もったいない
給食を 残さず食べて デザートへ

「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



うんどん
(うどん)

