

令和7年度 12月 給食献立予定表

千代田区立富士見小学校

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる ものになる	主にエネルギーの ものになる	主に体の調子を整える ものになる	1人分 たんぱく質	ひとくち メモ
1月		ご飯	○		米		610 kcal	1日の「ぶり」と大根のうま煮は、旬のぶりを油で揚げてから煮込むことで、食べやすくなっています。 
		ぶりと大根のうま煮		★ぶり	片栗粉、★小麦粉、油、三温糖	しょうが、だいこん、にんじん、さやいんげん	22.7 g	
		きのこ入りかきたま汁		★卵	片栗粉	えのきだけ、まいだけ、にんじん、こまつな		
		豆乳抹茶プリン		アガー、豆乳、あずき	三温糖			
2火		ご飯	○		米		625 kcal	3日の献立は、インド料理のバターチキンカレーとナンです。バターチキンカレーはルウから手づくりします。 
		麻婆豆腐		★豚肉、大豆、豆腐	ごま油、三温糖、片栗粉	しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん、干しいだけ、だけのこ	29.0 g	
		キムチスープ		★豚肉	油、はるさめ、ごま油	にんじん、だいこん、干しいだけ、キムチ、ねぎ、こまつな		
3水	インドの料理	ナン	○		★ナン		531 kcal	
		バターチキンカレー		★鶏肉、★ヨーグルト、豆乳、★生クリーム	油、★小麦粉、はちみつ、★バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ホールトマト	23.5 g	
		フレンチサラダ		ひよこ豆	油、上白糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、ブロッコリー		
4木		ご飯	○		米		645 kcal	4日のチキン南蛮は、甘酸っぱいだれにつけた唐揚げに、らっさようの入ったタルタルソースをかけます。 
		チキン南蛮		★鶏肉	片栗粉、油、三温糖、★マヨネーズ、上白糖	しょうが、たまねぎ、らっさよう、レモン果汁	21.3 g	
		ゆかり和え				キャベツ、きゅうり、だいこん		
		白菜のみそ汁		みそ		はくさい、しめじ、だいこん		
5金		タコライス	○	★豚肉、大豆、★チーズ	米、油、三温糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、ホールコーン、キャベツ、にんじん、ホールトマト	594 kcal	8日の有機農業の日は、有機のみそ(区からの無償提供)と、有機野菜(にんじん・じゃがいも・かぼちゃ)を使用し、用した豚汁を提供します。
		ABCスープ		★ウィンナー	★マカロニ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	22.4 g	
		りんごゼリー		アガー	上白糖	りんごジュース		
8月	有機農業の日 (オーガニック デイ)	ご飯	○		米		530 kcal	9日の冬野菜ポトフにも、有機野菜(にんじん・さつまいも)を使用します。
		ほっけの塩麹焼き		★ほっけ			24.0 g	
		白菜のゆずか和え				はくさい、きゅうり、ゆず果汁		
		豚汁		★豚肉、みそ	ごま油、じゃがいも	だいこん、にんじん、ごぼう、かぼちゃ、ねぎ		
9火	♪ブック メニュー	イタリアンホットサンド	○	★ベーコン、★チーズ	★ミルクパン、オリーブ油	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン	598 kcal	8日のホッケの塩麹焼きは、ホッケを塩麹につけることで身がやわらかくなり、食べやすくなります。
		ツナと大豆のサラダ		★ツナ、大豆	油	キャベツ、きゅうり、たまねぎ	27.6 g	
		冬野菜ポトフ(♪やさしい のなかまだち 冬)		★鶏肉、★ウィンナー	さつまいも	たまねぎ、にんじん、だいこん、はくさい、ブロッコリー		
10水		ブルコギ丼	○	★豚肉	米、油、ごま油、三温糖、★ごま	たまねぎ、にんじん、もやし、にら、りんご、しょうが、にんにく	583 kcal	11日のおではこいくちしょうゆで味付けをし、つみれやちくわぶを使用し、関東風のおでんです。とびうおのつみれは手作りします。
		野菜のうま塩だれ			★すりごま、油、ごま油、三温糖	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、にんにく	21.3 g	
		トックスープ			トック	にんじん、ねぎ、えのきだけ、こまつな		
11木	♪ブック メニュー	茶飯	○		米		527 kcal	11日のりんごの食べ比べでは、赤い皮のサンふじと、黄緑色の皮の青森県の本林の食べ比べをします。
		おでん(♪コンビニだそがれ 堂)		★とびうお、みそ、★さつま揚げ、★ちくわ、昆布	片栗粉、こんにゃく、★ちくわぶ、さといも	しょうが、だいこん、にんじん	23.7 g	
		野菜の磯和え		のり	三温糖	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、えのきだけ		
		りんご【食べ比べ】				りんご		
12金		北海みそラーメン	○	★豚肉、★えび、ほたて、みそ	★中華めん、ごま油、油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいだけ、キャベツ、もやし、ホールコーン	675 kcal	北海みそラーメンは、えびやほたてを使用したみそラーメンです。ラーメンと揚げ餃子は給食で、人気のある献立の組み合わせです。
		揚げ餃子		★豚肉	ごま油、★ぎょうざの皮、油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にら、キャベツ	28.4 g	
		みかん				みかん		
15月		菜めし	○		米		551 kcal	15日の小魚のかりんと揚げは、旬のワカサギを揚げ、甘辛いだれをからめたものです。
		小魚のかりんと揚げ		★わかさぎ	油、片栗粉、黒砂糖、★ごま	しょうが	22.1 g	
		野菜の梅おかか和え		★かつお節	三温糖	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、ねり梅		
		根菜と豆腐のみそ汁		豆腐、みそ	じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、だいこん(葉)、えのきだけ		
16火	5年生なし 鹿兒島県 郷土料理	鶏飯	○	★卵、★鶏肉	米、三温糖、油	干しいだけ、万能ねぎ	589 kcal	16日の鶏飯は鹿兒島県の郷土料理で、いり卵としいだけの煮物、鶏むね肉、鶏でだしをとったスープをご飯にかけて、いただきます。
		たくあんあえ		塩昆布	★ごま	キャベツ、きゅうり、たくあん	23.3 g	
		焼き芋			さつまいも			
17水	♪ブック メニュー	ご飯	○		米		532 kcal	17日のさつまいもみそ汁には、東京都八王子市産の青首だいこんを使用します。
		お好み焼き(♪お好み焼きの ひみつ)		★豚肉、いか、豆腐、★卵、★かつお節、あじのり	油、★薄力粉(1等)、三温糖	こまつな、キャベツ	19.7 g	
		白菜の浅漬け				はくさい、きゅうり、しょうが		
		さつまいものみそ汁		みそ	さつまいも	だいこん、にんじん、ねぎ、だいこん(葉)		

裏面に続きます。

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる ものになる	主にエネルギーの ものになる	主に体の調子を整える ものになる	1人ばく質	ひとくち メモ
18 木	フィリピン の料理	ご飯	○		米		617 kcal	18日は、3年生道徳「マサラップ」 の内容と絡めて、フィリピン料理を 実施します。
		アドボ		★鶏肉、★うすら卵	三温糖	たまねぎ、にんにく	24.8 g	
		シニガン		★豚肉	三温糖	にんにく、たまねぎ、チンゲン菜、だいこん、にんじん、ホールトマト、レモン果汁		
		マルーヤ(バナナの天ぷら)			★ホットケーキミックス、油、グラニュー糖	バナナ		
19 金		海鮮あんかけ焼きそば	○	★豚肉、いか、★なると	★中華めん、ごま油、油、片栗粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじんはくさい、もやし、干しいたけ、たけのこ、ねぎ、チンゲン菜	553 kcal	22日の冬至の献立では、ゆず果汁 を使用した鯖のゆず味噌かけと、冬 至かぼちゃを使用したみそ汁を提供 します。
		粉ふきいも		★おのり	じゃがいも		24.3 g	
		酸辛湯		★豚肉、★卵	片栗粉、ごま油	きくらげ、えのきだけ、にんじん、トマト、ねぎ、ごま つな		
22 月	冬至の献立	ご飯	○		米		612 kcal	23日はクリスマスに合わせて、ロー ストチキンにしました。パジルサラ ダの緑色とミネストローネの赤色で クリスマスカラーをイメージしまし た。
		鯖のゆずみそかけ		★さば、みそ	三温糖	しょうが、ゆず果汁	24.0 g	
		小松菜と油揚げのお浸し		油揚げ	三温糖	こまつな、はくさい、にんじん		
		冬至みそ汁		★豚肉、みそ	ごま油、こんにゃく	だいこん、にんじん、ねぎ、れんこん、かぼちゃ		
23 火	クリスマスに合 わせた献立	胚芽パン	○		★胚芽パン		675 kcal	今年の給食最終日の24日には、 給食委員会の児童が考えたくだ セレクトドリンク(コーヒー牛乳・オ レンジジュース・アップルジュース・ 緑茶)を実施します。
		ローストチキン		★鶏肉	三温糖、はちみつ	しょうが、にんにく	29.4 g	
		パジルサラダ			オリーブ油、上白糖	キャベツ、こまつな、ホールコーン、たまねぎ、りんご		
		ミネストローネ		★ベーコン、大豆	オリーブ油、じゃがいも、三温糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールトマト		
		クリスマスカップケーキ(イチゴ)		豆乳	★強力粉、★薄力粉、上白糖、油	いちごジャム		
24 水	セレクト ドリンク (コーヒー牛乳、 オレンジジュース、 アップル ジュース、緑茶の 中から選んでも りました。)	セレクトドリンク(栄養価は コーヒー牛乳の配合です)		★コーヒー牛乳			565 kcal	
		コーンピラフ			米、オリーブ油	にんにく、ホールコーン、パセリ	14.1 g	
		ポテトのピザソース焼き		★ウィンナー、★チーズ	じゃがいも、オリーブ油	にんにく、たまねぎ、にんじん		
		白菜とベーコンのスープ		★ベーコン	油	たまねぎ、にんじんはくさい、こまつな		

※ 献立表の栄養価は中学年(3・4年生)の値を表記しております。

※ 献立や使用食材は都合により変更する場合があります。

※ 調味料などの詳しい使用食材を知りたい場合や、献立についてご不明な点がございましたら学校までお問い合わせください。

※ アレルギー食品には記号を表示しています。

12月の献立紹介



★本に出てくる料理をイメージした「ブックメニュー」を紹介します。

♪12月9日(木) 冬野菜トッポ
「やさいむらのなまたち 冬」 作:ひろかわ さえこ 出版社:株式会社 信成社

♪12月11日(月) おでん
「コンビニたそがれ堂」 作:村山 早紀 出版社:株式会社 ポプラ社

♪12月17日(水) お好み焼き
「お好み焼きのひみつ」 構成:望月恭子 漫画:たまたまさお 出版社:株式会社 学研プラス

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

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。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる たんぱく質 肉類、魚介類、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品	強い抗酸化作用で体を守る ビタミンA にんじん、レバー、ほうれん草、うなぎ	強い抗酸化作用で体を守る ビタミンC ブロッコリー、パプリカ、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも	強い抗酸化作用で体を守る ビタミンE かぼちゃ、サラダ油、アーモンド
---	--	---	---

【12月の東京都内産野菜】

小松菜 江戸川区 平野農園
青首大根 15・17・18日 八王子元気農場
冬至かぼちゃ 22日 八王子元気農場

【12月の有機野菜】

さつまいも 9・17日 山梨県北杜市
にんじん 8・9日 山梨県北杜市
じゃがいも 8日 北海道産
かぼちゃ 8日 北海道産



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。

「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	うどん (うどん)
-------------	------	------	------	------	------	-----------