

12月給食献立表

令和 7年 11月 28日
大田区立馬込第三小学校

こんげつ もくひょう た
今月の目標: なごやかに食べよう

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	そばめし	○	豚肉,かつお節	米,油,蒸し中華めん	人参,玉ねぎ,ピーマン	ウスターソース,塩,酒 中濃ソース,こしょう	573kcal 22.7g 19.6g 2.6g
	卵の中華スープ		鶏肉,鶏卵	でん粉,ごま油	生姜,干し椎茸,人参,白菜	鶏がら,酒,醤油 塩,こしょう	
	りんごの コンポートヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	りんご,干しぶどう	赤ワイン	
2火	ご飯	○		米			539kcal 24.7g 17.1g 2.0g
	さわらのゆず塩焼き		さわら		ゆず	酒,塩	
	パリパリサラダ			揚げ油,ワントンの皮,油,砂糖	人参,きゅうり,もやし,小松菜	醤油,酢,塩	
	すまし汁		昆布(だし),削り節(だし) 木綿豆腐,乾燥わかめ		大根,人参,えのきたけ,小松菜,ねぎ	みりん,醤油,塩	
3水	冬野菜の米粉カレーライス	○	鶏肉	米,麦,油,じゃが芋,米粉	玉ねぎ,にんにく,生姜,セロリ 人参,れんこん,大根	ベイリーフ,醤油 クミンパウダー,酒 カルダモン,鶏がら トマトケチャップ 中濃ソース,カレー粉 ウスターソース,塩	667kcal 20.2g 19.7g 2.0g
	ツナサラダ		オイルツナ(缶)	油	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ	酢,醤油,塩,こしょう	
	スイートポテト		調理用牛乳,生クリーム,鶏卵	さつま芋,バター,砂糖			
4木	生姜焼き丼	○	豚肉	米,麦,油,砂糖	生姜,玉ねぎ,しめじ,もやし,こねぎ	醤油	595kcal 24.6g 20.1g 2.4g
	大根とわかめのみそ汁		削り節(だし),乾燥わかめ,絹豆腐		大根	赤みそ,白みそ	
	かまぼこサラダ		かまぼこ		小松菜,もやし	ノンエッグマヨネーズ (卵不使用) かつおだし,塩,醤油	
5金	バターロールパン	○		バターロールパン			619kcal 17.2g 27.6g 2.4g
	かぼちゃのシチュー		鶏肉,調理用牛乳,生クリーム	油,薄力粉,バター	かぼちゃ,玉ねぎ	鶏がら,塩,こしょう	
	野菜のガーリックソテー			油	にんにく,人参,キャベツ,枝豆	塩,こしょう	
	みかん				みかん		
8月	三色丼	○	鶏肉,高野豆腐,鶏卵	米,麦,油,砂糖,ごま油	生姜,人参,小松菜,もやし	酒,かつおだし 醤油,塩	639kcal 31.4g 22.5g 2.0g
	白菜のみそ汁		削り節(だし),油揚げ 木綿豆腐,乾燥わかめ		白菜,大根	白みそ,赤みそ	
	カリカリ抹茶きなこ豆		いり大豆,きな粉	砂糖		抹茶	
9火	ご飯	○		米			554kcal 26.9g 15.2g 2.2g
	さけのちゃんちゃん焼き		さけ	油,バター	人参,玉ねぎ,キャベツ えのきたけ,にんにく	酒,塩,こしょう 白みそ,みりん	
	どさんこ汁		昆布(だし),削り節(だし) 豚肉,乾燥わかめ	油,じゃが芋	人参,ホールコーン,ねぎ	酒,白みそ,醤油	
10水	レモンシュガートースト	○		食パン,バター,グラニュー糖,砂糖	レモン汁		574kcal 24.3g 24.8g 2.4g
	ボークビーンズ		豚肉,大豆	油,じゃが芋,砂糖	生姜,にんにく,セロリ,人参,玉ねぎ カットトマト(缶),トマトピューレ	鶏がら,赤ワイン,醤油 トマトケチャップ ウスターソース,塩 こしょう,ベイリーフ	
	人参ドレッシングサラダ			砂糖,油	ブロッコリー,キャベツ きゅうり,人参,玉ねぎ	酢,塩,こしょう 粉辛子	
11木	ひじきご飯	○	昆布(だし),鶏肉,油揚げ,干ひじき	米,もち米,油,砂糖	人参	酒,みりん,醤油	632kcal 23.5g 22.3g 2.2g
	揚げだし豆腐		豆腐	揚げ油,米粉,でん粉	生姜	かつおだし みりん,醤油	
	ごまあえ			砂糖,いりごま	人参,もやし,キャベツ	かつおだし,醤油	
	田舎汁		削り節(だし),木綿豆腐	こんにゃく,じゃが芋	人参,しめじ,なめこ,ねぎ,小松菜	白みそ,赤みそ	
12金	ご飯	○		米			569kcal 26.6g 17.3g 2.4g
	さばのピリ辛焼き		さば	砂糖	にんにく,ねぎ	赤みそ,醤油,酒 みりん,コチュジャン	
	チャーホーサイ		豚肉	油,緑豆はるさめ,ごま油	にんにく,生姜,人参,もやし,キャベツ,にら	酒,醤油,塩	
	ねぎ塩わかめスープ		鶏肉,乾燥わかめ		生姜,人参,ねぎ	鶏がら,塩,こしょう	
15月	コーンピラフ	○	ベーコン	米,麦,油	玉ねぎ,赤ピーマン,ホールコーン	塩,こしょう,白ワイン	605kcal 27.6g 20.0g 2.3g
	ホキのモルネソース焼き		ホキ,調理用牛乳,チーズ	バター,薄力粉		白ワイン,塩,こしょう	
	ABCミネストローネスープ		豚肉	油,じゃが芋,ABCマカロニ,砂糖	生姜,にんにく,セロリ,人参 玉ねぎ,えのきたけ	鶏がら,酒,塩 こしょう,ナツメグ トマトピューレ	
16火	つくね丼	○	鶏肉,焼きのり	米,麦,生パン粉,砂糖,でん粉	生姜,玉ねぎ,人参	酒,醤油 かつおだし,みりん	624kcal 29.0g 19.5g 2.1g
	けんちん汁		削り節(だし),油揚げ,木綿豆腐	油,こんにゃく,じゃが芋	人参,ごぼう,大根,ねぎ	塩,みりん,醤油	
	のり塩ビーンズ		大豆,青のり	揚げ油,でん粉		塩	

17 水	和風スパゲティ	○	鶏肉	スパゲティ、油、でん粉	にんにく、人参、玉ねぎ しめじ、エリンギ、椎茸	鶏がら、酒、塩 こしょう、醤油	657kcal 22.1g 24.8g 2.3g
	フレンチサラダ			油	キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ	酢、こしょう、塩	
	米粉の抹茶ケーキ		調製豆乳	米粉、砂糖、油、ホワイトチョコチップ		ベーキングパウダー 抹茶	
18 木	ご飯	○		米			658kcal 27.1g 26.1g 2.2g
	にしんの竜田揚げ		にしん	揚げ油、でん粉	生姜	みりん、酒、醤油	
	おろしポン酢あえ			砂糖	キャベツ、もやし、人参、レモン汁、大根	醤油、酢	
	豆豚汁		削り節(だし)、豚肉、油揚げ、大豆	油	ごぼう、大根、人参、えのきたけ、ねぎ	酒、赤みそ、白みそ	
19 金	ご飯	○		米			604kcal 27.7g 20.7g 2.0g
	じゃこ菜ふりかけ		ちりめんじゃこ	ごま油	小松菜	塩	
	ふくさ卵焼き		鶏肉、干ひじき、鶏卵	油、砂糖	人参、玉ねぎ、干し椎茸、小松菜	酒、塩、醤油	
	なめこのみそ汁		削り節(だし)、油揚げ、木綿豆腐	じゃが芋	人参、なめこ	白みそ、赤みそ	
22 月	ほうとう風うどん	○	さば厚削り(だし)、昆布(だし) 鶏肉、油揚げ	こんにゃく、冷凍うどん	ごぼう、人参、大根、かぼちゃ、ねぎ	酒、醤油、白みそ	544kcal 22.6g 16.8g 2.4g
	野菜の磯ゆず和え		かつお節、焼きのり	砂糖	もやし、小松菜、人参、ゆず	醤油、みりん、だし汁	
	焼き芋			さつま芋			
23 火	ご飯	○		米			611kcal 25.8g 18.1g 1.7g
	おかかふりかけ		かつお節、刻み昆布	砂糖		みりん、醤油	
	ししゃものカレーフライ		ししゃも	揚げ油、薄力粉、乾燥パン粉		こしょう、カレー粉 中濃ソース	
	治部煮		削り節(だし)、鶏肉	薄力粉、里芋、生ひ、砂糖	たけのこ(水煮)、人参、ほうれんそう	酒、塩、みりん、醤油	
24 水	ココアパン	○		ココアパン			574kcal 24.8g 21.7g 2.0g
	チキンのセレクト		鶏肉				
	・タンドリー		ヨーグルト		にんにく、生姜	カレー粉、こしょう パプリカ(粉)、塩 トマトケチャップ	
	・ガーリック			オリーブ油	にんにく	塩、こしょう ガーリックパウダー	
	・チーズ		チーズ			塩、こしょう	
	白菜とじゃが芋のスープ煮		ベーコン	油、じゃが芋	生姜、人参、玉ねぎ、白菜	鶏がら、塩、こしょう、 ペイリーフ	
	果物(みかん)				みかん		

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

水道の水が冷たくなってくると、手を洗うのがおっくうになりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症予防の基本は、せっけんを使った丁寧な手洗いです。トイレの後や食事の前の手洗いは、せっけんを使いましょう。

また、しっかりと食べてよく眠り、寒さに負けずに体調を整えましょう。



風邪予防にとりたいたい栄養素と食べ物

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

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

ビタミンE

かぼちゃ、サラダ油、サケ、アーモンド



冬至は、1年のうちで1番昼が短い(太陽が出ている時間が短い)日です。

冬至の日にはゆず湯で身を清めて、悪い気を追い払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。12月22日の給食には、冬至にちなんだ食材が出るので、探してみてください。