



12月 道塚小学校献立表



令和7年11月28日
大田区立道塚小学校
校長 萩間 秀浩

◎今月の給食目標→和やかに食べよう

| 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 | (工 ネ ル ギ ー) | たん ぱく 質 |
|-----|------------------|----|-------------------------|-------------------------------|---|--|---------------------------------|---------------|
| 1月 | ぶたにくのしぐれごはん | ○ | ぶたにく | こめ, むぎ, あぶら, さとう | ごぼう, しょうが, さやいんげん | さけ, しょうゆ, みそ | 626 | 25.4 |
| | とりのからあげ | | とりにく | こむぎこ, でんぶん, あぶら | しょうが | しょうゆ, さけ | | |
| | みそけんちんじる | | とりにく, けずりぶし, とうふ, あぶらあげ | あぶら, こんにゃく, ジャガイモ | ごぼう, にんじん, だいこん, しめじ, ねぎ | さけ, みそ | | |
| 2火 | ジャンバラヤ | ○ | ワインナー, ベーコン | こめ, むぎ, バター, あぶら, さとう | しょうが, にんじん, マッシュルーム, ピーマン | しお, チリパウダー, カレーこ, トマトケチャップ | 534 | 25.5 |
| | さかなのモルネソースやき | | たら, ぎゅうにゅう, チーズ | バター, こむぎこ | パセリ | ワイン, しお, こしょう | | |
| | はくさいとベーコンのスープ | | ベーコン, とりがら | あぶら | にんじん, たまねぎ, はくさい, こまつな, しょうが | しお, こしょう, しょうゆ | | |
| 3水 | ビビンバ | ○ | ぶたにく | こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごま, ごまあぶら | にんにく, しょうが, たけのこ, こまつな, もやし, にんじん | さけ, しょうゆ, みりん, トウパンジャン, しお | 506 | 22.9 |
| | にらたまスープ | | とりがら, とりにく, とうふ, たまご | でんぶん | しょうが, にんじん, たまねぎ, にら | さけ, しお, こしょう, しょうゆ | | |
| 4木 | とりごぼうごはん | ○ | こんぶ(だし), とりにく, あぶらあげ | こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごまあぶら | ごぼう, にんじん, さやいんげん | さけ, しょうゆ | 517 | 20.2 |
| | だいこんとぶたにくのべっことうに | | けずりぶし, ぶたにく | さんおんとう, こんにゃく, ジャガイモ | だいこん, にんじん, こまつな | さけ, しお, みりん, しょうゆ | | |
| | くだもの(みかん) | | | | みかん | | | |
| 5金 | ヨーグルトフレンチトースト | ○ | ヨーグルト, たまご, ぎゅうにゅう | パン, さとう, バター, グラニューとう | | | 584 | 23.4 |
| | コーンサラダ | | | あぶら, さとう | もやし, キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン | す, しお, こなからし | | |
| | ボルシチ | | とりがら, ぶたにく, なまクリーム | あぶら, ジャガイモ | しょうが, にんにく, セロリ, にんじん, たまねぎ, トマト, キャベツ, パセリ | ロリエ, ワイン, しお, こしょう, トマトケチャップ, ちゅうのうソース | | |
| 8月 | スパゲティミートソース | ○ | ベーコン, ぶたにく, こなチーズ | スパゲッティ, あぶら, さとう | にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, トマト, パセリ | ワイン, しお, こしょう, ナツメグ, クローブ, トマトケチャップ, ちゅうのうソース, ウスターソース | 636 | 24.9 |
| | ツナサラダ | | ツナ | あぶら, さとう | キャベツ, こまつな, にんじん | す, しょうゆ, こなからし | | |
| | オープナップルパイ | | なまクリーム | さとう, グラニューとう, パイカわ | りんご | シナモン | | |
| 9火 | こぎつねごはん | ○ | あぶらあげ | こめ, むぎ, さんおんとう, ごま | みつば | うすくちしょうゆ, しお, みりん | 551 | 24.2 |
| | きりぼしだいこんのたまごやき | | とりにく, たまご | あぶら, さとう | きりぼしだいこん, にんじん | さけ, しょうゆ | | |
| | じゃがいもとわかめのみそしる | | こんぶ(だし), けずりぶし, わかめ | じゃがいも | たまねぎ, ねぎ | みそ | | |
| 10水 | チンジャオロースどん | ○ | ぶたにく | こめ, むぎ, あぶら, さとう, でんぶん, ごまあぶら | にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, ピーマン | さけ, しょうゆ, オイスターソース, しお, こしょう | 556 | 24.2 |
| | コーンたまごスープ | | とりがら, とりにく, たまご | でんぶん | しょうが, にんじん, たまねぎ, コーン, ねぎ | さけ, しお, こしょう | | |
| 11木 | ツナトースト | ○ | ツナ, チーズ | パン, あぶら, さとう | にんにく, セロリ, たまねぎ, トマト | トマトケチャップ | 586 | 26.6 |
| | ポトフ | | とりがら, ベーコン, ぶたにく | あぶら, ジャガイモ | しょうが, セロリ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ | ロリエ, ワイン, しお, こしょう | | |
| | パリパリサラダ | | | あぶら, さとう, ワンタンのかわ | にんじん, きゅうり, キャベツ | しょうゆ, す | | |
| 12金 | ごはん | ○ | | こめ, むぎ | | | 533 | 24.7 |
| | さかなのむぎみそやき | | たら | さとう, ごま, むぎ | | みそ, さけ, しょうゆ, みりん | | |
| | おかかあえ | | かつおぶし | さとう | にんじん, キャベツ, もやし | しお, しょうゆ | | |
| | こんさいのごまみそしる | | けずりぶし | あぶら, さといも, ごま | ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ | みそ, みりん | | |

| | | | | | | | | |
|---------|------------|---|--------------------|------------------------|-----------------------|---------------|-----|-------|
| 15 月 | さかなのかばやきどん | ○ | さんま | こめ, むぎ, でんぶん, あぶら, さとう | しょうが | さけ, しょうゆ, みりん | 655 | 23. 8 |
| | ごまあえ | | | さとう, ごま | にんじん, もやし, こまつな, キャベツ | しょうゆ | | |
| | とんじる | | けずりぶし, ぶたにく, あぶらあげ | あぶら, ジャガイモ, こんにゃく | ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ | みそ | | |

☆給食で世界旅行☆

～イタリア編～

| | | | | | | | | |
|---------|-------------|---|------------|-----------------|----------------------------------|------------------------------|-----|-------|
| 16 火 | ナンピザ | ○ | ベーコン, チーズ | ナン, あぶら | にんにく, たまねぎ, ピーマン, マッシュルーム, トマト | しお, こしょう, トマトケチャップ, チュウのうソース | 521 | 22. 9 |
| | ホワイトミネストローネ | | とりがら, ベーコン | あぶら, ジャガイモ | しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, コーン, バセリ | しお, こしょう | | |
| | コールスローサラダ | | | あぶら, さとう, マヨネーズ | キャベツ, キュウリ, にんじん | す, しお, こなからし | | |

| | | | | | | | | |
|---------|---------|---|------------|--------------------|----------------------------|--------------------|-----|-------|
| 17 水 | キムたくごはん | ○ | ぶたにく | こめ, むぎ, あぶら, ごまあぶら | にんじん, はくさいキムチづけ, たくあん | さけ, しお | 453 | 17. 9 |
| | かみかみサラダ | | さきいか | ごま, ごまあぶら, さとう | きゅうり, にんじん, ごぼう, キャベツ | す, しょうゆ, しお | | |
| | はるさめスープ | | とりがら, とりにく | マロニー, ごまあぶら | にんじん, たまねぎ, もやし, えのきだけ, ねぎ | さけ, しお, こしょう, しょうゆ | | |

| | | | | | | | | |
|---------|------------|---|------------------|------------------|-------------------------|---------------------|-----|-------|
| 18 木 | ツナそぼろごはん | ○ | ツナ, とりにく | こめ, むぎ, あぶら, さとう | にんじん, ごぼう, しょうが, さやいんげん | さけ, しょうゆ, みりん | 534 | 23. 6 |
| | こんぶサラダ | | しおこんぶ | ごまあぶら, さとう | にんじん, キャベツ, こまつな | す, しょうゆ | | |
| | ししゃものいそべあげ | | ししゃも, あおのり | こむぎこ, あぶら | | しお | | |
| | すまじる | | けずりぶし, とうふ, かまぼこ | | ねぎ, にんじん, こまつな | しお, うすくち, しょうゆ, みりん | | |

| | | | | | | | | |
|---------|----------|---|------------|---------------------------|----------------------------------|--------------------|-----|-------|
| 19 金 | しょうゆラーメン | ○ | ぶたにく, とりがら | ラーメン, あぶら | にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, こまつな, ねぎ | しお, こしょう, しょうゆ | 552 | 20. 2 |
| | だいがくいも | | | あぶら, さつまいも, さとう, みずあめ, ごま | | しょうゆ | | |
| | だいこんサラダ | | ツナ | ごま, あぶら, さとう, ごまあぶら | だいこん, にんじん, キュウリ | す, しょうゆ, しお, こなからし | | |

☆冬至の日給食☆

| | | | | | | | | |
|---------|-------------|---|-------------------------------|------------------|---------------------------------|-------------------|-----|-------|
| 22 月 | とうじうどん | ○ | こんぶ(だし), あつけずりぶし, とりにく, あぶらあげ | あぶら, うどん | にんじん, しめじ, かぼちゃ, だいこん, こまつな, ねぎ | さけ, しお, しょうゆ, みりん | 590 | 23. 0 |
| | あおのりビーンズボテト | | だいいず, あおのり | あぶら, ジャガイモ, でんぶん | | しお, こしょう | | |
| | フルーツポンチ | | | さとう | とうとう, みかん, パインアップル | | | |

| | | | | | | | | |
|---------|--------------|---|--------------|-------------------------------|------------------------|--|-----|-------|
| 23 火 | カレーライス | ○ | ぶたにく, とりがら | こめ, むぎ, あぶら, ジャガイモ, バター, こむぎこ | たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん | クローブ, ナツメグ, オールスパイス, こしょう, カレーこ, しょうゆ, チャツネ, ウスターソース, トマトケチャップ, しお | 607 | 18. 7 |
| | ちくわいりかいそうサラダ | | かいそうサラダ, ちくわ | さとう, ごまあぶら | キャベツ, キュウリ, にんじん | す, しょうゆ, こなからし | | |
| | くだもの(りんご) | | | | りんご | | | |

☆お楽しみ給食☆

| | | | | | | | | |
|---------|------------|--------|------------------|--------------------|-----------------------------|----------------|-----|-------|
| 24 水 | ココアパン | アシドミルク | | ココアパン | | | 641 | 28. 5 |
| | ロックチキン | | とりにく | こむぎこ, コーンフレーク, あぶら | | しお, こしょう | | |
| | A B Cスープ | | とりがら, ベーコン, ぶたにく | あぶら, ジャガイモ, マカロニ | しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, バセリ | しお, こしょう, しょうゆ | | |
| | くだもの(オレンジ) | | | | オレンジ | | | |

いちばんあへいんえいようか

一日当たりの平均栄養価

| エネルギー (kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 食相当量(g) | カルシウム(mg) | 鉄(mg) | ビタミンB1(mg) | ビタミンC(mg) | 食物繊維(g) | マグネシウム(mg) | 亜鉛(mg) |
|--------------|----------|-------|---------|-----------|-------|------------|-----------|---------|------------|--------|
| 566 | 23.4 | 21.0 | 2.4 | 334 | 1.7 | 0.38 | 29 | 5.4 | 79 | 2.7 |



みちづかしょうがっこく
☆道塚小学校のみなさんへ☆



ことしのこ
今年も残りわずかになりましたね。みなさんは今年1年、勉強や行事などたくさん頑張っていましたね。2学期まで頑張ったみなさんへ、お楽しみ給食を実施します。ココアパンやロックチキンがあり、クリスマスを感じるメニューにしました。

また、12月22日は冬至給食です。冬至の日に「ん」がつく食べ物を食べると運がつくといわれているので、冬至の日の給食では、冬の七種と呼ばれる食べ物のうち「うどん、かぼちゃ(なんきん)、にんじん」の3つの「ん」のつく食べ物を使いました。2学期が終われば冬休みです。あと少し頑張りましょう！