

令和7年度



12月 こんだて表



目標 【食事のあいさつを忘れずに気持ちよく食べよう】

*料理名の行(右横)には、その料理で使用している食材を記載しております。自己除去の確認にもご活用ください。

*献立表は、裏面にも続くことがあります。

大田区立おなづか小学校

日	料理名	牛乳	血・肉・骨になるもの (赤の仲間)	熱・力の元になるもの (黄の仲間)	体の調子を整えるもの (緑の仲間)
1月	照り焼きチキントースト	○	鶏肉,きざみのり	食パン,油,砂糖	たまねぎ,ねぎ
	ポトフ		鳥がら,豚骨,豚肉	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ほうれんそう
	マカロニサラダ		鶏ハム	エッグフリーマヨネーズ,マカロニ	にんじん,たまねぎ,きゅうり
	くだもの(みかん)				みかん
2火	ご飯	○		米,麦	
	魚のごまみそ焼き		もうか	白すりごま,白いりごま,砂糖,ごま油	しょうが
	豚肉と焼き豆腐のすき焼き風		豚肉,焼き豆腐,削り節(だし)	油,しらたき,三温糖,車麴	にんじん,はくさい,ねぎ,江戸菜
3水	サンマーメン	○	豚肉,鳥がら,豚骨,昆布(だし)	冷凍ラーメン,油,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,ねぎ,にら
	じゃがまるくん		調理用牛乳,鶏卵	じゃがいも,小麦粉,砂糖,油	
	フルーツポンチ			砂糖	パインアップル(缶),みかん(缶)
4木	豆入りおこわ	○	豚肉,大豆	米,もち米,砂糖,ごま油,油	にんじん,だいこん,グリーンピース
	千草焼き		鶏肉(挽肉),鶏卵	油,砂糖	にんじん,たまねぎ,たけのこ(水煮),えのきたけ,さやいんげん
	野菜のおかか和え		かつお節		小松菜,キャベツ,にんじん,もやし
	みそ汁		削り節(だし)	油	にんじん,はくさい,なす,万能ねぎ
5金	鶏二郎丼	○	鶏肉,鳥がら	米,麦,でん粉,油,ごま油,砂糖	しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,にら
	大根ときゅうりのピリ辛漬け			ごま油,三温糖	きゅうり,だいこん,にんじん
	たまごスープ		鳥がら,鶏卵	でん粉,ごま油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,小松菜
8月	ご飯	○		米,麦	
	酢豚		豚バラ,鳥がら	でん粉,油,じゃがいも,砂糖,三温糖,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,ピーマン,にんにく,たけのこ(水煮)
	わかめスープ		鳥がら,わかめ	ごま油,白いりごま	にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし
9火	ちゃんぽん	○	鳥がら,豚骨,豚肉,えび,いかなど,調理用牛乳	冷凍ちゃんぽん,ごま油,でん粉	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,チンゲンサイ
	手作りさつま揚げ		たらすりみ,いわしすりみ,系切り昆布,豆乳	油,でん粉,黒砂糖,黒いりごま	ごぼう,にんじん,たまねぎ,しょうが
	くだもの(りんご)				りんご
10水	チャーハン	○	豚肉	米,麦,油,ごま油	しょうが,ねぎ,にんじん,干しいたけ,万能ねぎ
	春雨スープ		鳥がら,鶏肉(挽肉)	ごま油,はるさめ	にんじん,キャベツ,もやし,にら
	セサミドーナツ		鶏卵,豆乳	小麦粉,ごま油,砂糖,白いりごま,黒いりごま,油	
11木	五目ご飯	○	鶏肉,油揚げ	米,麦,油,砂糖	にんじん,たけのこ(水煮),しめじ,グリーンピース
	鶏肉のにんにく塩麹焼き		鶏肉	ごま油	にんにく
	豚汁		削り節(だし),豚肉	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,小松菜
12金	ココアクリームサンド	○	調理用牛乳,生クリーム	ココパン,油,砂糖,コーンスターチ,ココアパウダー	
	冬野菜のシチュー		鶏肉,鳥がら,調理用牛乳,生クリーム	油,大豆バター,小麦粉	にんじん,はくさい,しめじ,エリンギ,かぼちゃ,かぶ,パセリ
	ごぼうチップスサラダ			油,白すりごま,ごま油,砂糖	ごぼう,にんじん,レタス,たまねぎ,赤パプリカ,ホールコーン
15月	ビビンバ風混ぜご飯	○	鶏肉(挽肉)	米,麦,油,砂糖,ごま油,つきこんにゃく	しょうが,たけのこ(水煮),にんじん,小松菜,もやし
	チャブチェ		鶏肉	ごま油,三温糖,はるさめ,白いりごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,にら
	チゲスープ		鳥がら,豚肉,豆腐	ごま油	にんにく,にんじん,はくさい,キムチ漬,はくさい,えのきたけ,チンゲンサイ
	りんごゼリー		アガー	砂糖	りんごジュース
16火	ビスキュイパン	○	鶏卵	ミルクパン,バター,砂糖,小麦粉	
	ミネストローネ		鶏ハム,鳥がら	油,マカロニ	にんにく,にんじん,たまねぎ,ホールトマト(缶),キャベツ,パセリ
	じゃが芋と野菜のサラダ			じゃがいも,油,砂糖	にんじん,レタス,ホールコーン,グリーンピース
17水	ご飯	○		米,麦	
	魚のカレー風味揚げ		パサ	砂糖,ごま油,でん粉,小麦粉,油	たまねぎ,しょうが
	野菜のガーリックソテー		ベーコン	油	たかのつめ,にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,赤パプリカ,ピーマン
	マセドアンスープ		鳥がら,鶏肉	油,さつまいも	にんじん,たまねぎ,だいこん
	お誕生日パフェ		ホイップクリーム	チョコシロップ,コーンフレーク,ジュエリーシュガー	みかん(缶),フリーズドライいちご,バナナ

18木	鶏肉と厚揚げのみそうどん 野菜の磯和え キャロット蒸しパン	○	昆布(だし),厚削り節(だし),鶏肉,厚揚げ きざみのり 調理用牛乳,豆乳,鶏卵	冷凍うどん,油,ごま油,三温糖,でん粉 小麦粉,大豆バター,砂糖	にんじん,だいこん,キャベツ,にんにく, えのきたけ,小松菜,ねぎ ほうれんそう,はくさい,にんじん,もやし にんじん
19金	シーフードピラフ チリコンカンの包み揚げ ベーコンと白菜のスープ くだもの(みかん)	○	鳥がら,えび,いか 鶏肉(挽肉),大豆,いんげん豆 鳥がら,豚骨,ベーコン	米,麦,大豆バター,油,でん粉 ぎょうざの皮,油,砂糖,パン粉(乾燥), 小麦粉 油	たまねぎ,ホールコーン,パセリ にんにく,にんじん,たまねぎ, ホールトマト(缶) にんじん,たまねぎ,はくさい,小松菜 みかん
22月	ツナのアラビアータスパゲティー 大根サラダ 手作りチーズタルト	○	ツナ缶 豆乳,調理用牛乳,クリームチーズ,鶏卵	スパゲティー,油,砂糖, エッグフリーマヨネーズ,小麦粉 ごま油,砂糖 大豆バター,グラニュー糖,強力粉,砂糖, 小麦粉	にんにく,たかのつめ,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム(缶),ホールトマト(缶), グリーンピース だいこん,にんじん,もやし レモン汁
23火	ポークカレーライス 海藻サラダ くだもの(りんご)	○	鳥がら,豚骨,豚肉 海藻サラダ	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉,三温糖 ごま油,油,砂糖,三温糖	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ キャベツ,たまねぎ,にんじん りんご
24水	< X'masメニュー > パインパン タンドリーチキン もみの木サラダ お星さまマカロニのスープ ミニパフェ	飲む ヨーグルト	鶏肉,プレーンヨーグルト 鳥がら,豚骨,ウィンナー アガー,豆乳,ホイップクリーム	パインパン ごま油,油,砂糖,三温糖 油,星形マカロニ 砂糖,コーンフレーク,チョコシロップ, カステラ,ココアパウダー	にんにく,しょうが にんじん,ブロッコリー,カリフラワー, ホールコーン,赤パプリカ,たまねぎ にんじん,たまねぎ,キャベツ, ほうれんそう みかん(缶),パインアップル(缶), いちごジャム
25木	終業式				

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。
*食材購入ならびに学校行事などの都合により、食材・献立を変更することがあります。

1日あたりの平均	
エネルギー	648kcal
たんぱく質	25.5g

給食だより12月

冬に多い感染症に気をつけよう

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかりと食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。

意識しよう！ 冬休み中の生活習慣

1日3食をしっかりと食べる

適度な運動をする

早起き早寝をする

手洗い・うがいをする

食中毒の原因のひとつ ノロウイルス

手や指、食品などを介して感染し、おう吐や下痢、腹痛などを起こすウイルスです。ノロウイルスによる食中毒の予防には、石けんを使った手洗いと、食品を中心部まで加熱する(85~90℃で90秒間以上)ことが効果的です。

洗い残しやすいところに注意しましょう

きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪は短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。

大みそかに食べる 年越しそば

甘くておいしい 冬野菜

大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼びます。このそばを食べる風習の由来は、「そばが、細く長く伸びるため、寿命を延ばし、家運を伸ばす」や「そばは、切れやすいので、一年の苦労や厄災を断ち切り、新年を迎える」など、諸説あります。

はくさい、だいこん、ねぎなどの冬の旬を迎える野菜を、「冬野菜」と呼びます。冬野菜の特徴は、甘みが増すことです。これは、寒さで野菜が凍ってしまわないように、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度が高くなることによります。