

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

ひ 日	りょうり めい 料理名	ぎゅうにゅう 牛乳	ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (赤の仲間)	ねつ ちから もと 熱・力の元になるもの (黄の仲間)	からだ ちようし どとの 体の調子を整えるもの (緑の仲間)
1 月	て や 照り焼きチキントースト	○	鶏肉,ささみのり	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	はん ご飯	○		米,麦	
	さかな 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
	こはく 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,車麩	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	まめい 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,グリンピース
	ちくさや 千草焼き		鶏肉(挽肉),鶏卵	油,砂糖	にんじん,たまねぎ,だけのこ(水煮), えのきだけ,さやいんげん
	やさい 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
	しる 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	とり 鶏二ラ丼	○	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
	だいこん 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	はん ご飯	○		米,麦	
	すぶた 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, 干しこいたけ,ピーマン,にんにく, だけのこ(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,なると, 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,チングンサイ
	てづくり 手作りさつま揚げ		たらすりみ,いわしすりみ,糸切り昆布, 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,干しこいたけ, 万能ねぎ
	はるさめ 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	ごもく 五目ご飯	○	鶏肉,油揚げ	米,麦,油,砂糖	にんじん,だけのこ(水煮),しめじ, グリンピース
	とりにく 鶏肉のにんにく塩麹焼き		鶏肉	ごま油	にんにく
	かんじる 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	コッペパン,油,砂糖,コーンスターク, ココアハウダー	
	ふくや 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	ふうき ビビンバ風混ぜご飯	○	鶏肉(挽肉)	米,麦,油,砂糖,ごま油,つきこんにやく	しょうが,だけのこ(水煮),にんじん, 小松菜,もやし
	チャブチエ		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, 干しこいたけ,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,えのきだけ,チングンサイ
	りんごゼリー		アガー	砂糖	りんごジュース
16 火	ピスキュイパン	○	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, グリンピース
17 水	はん ご飯	○		米,麦	
	さかな 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
	やさい 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
	ほんじょううひ 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),フレーバードライいちご,バナナ

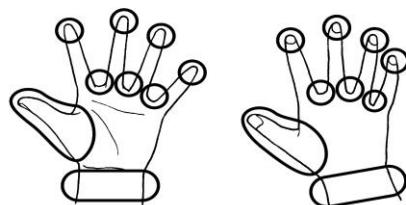
18 木	とくにく あつあ とくにく あつあ 鶏肉と厚揚げのみそうどん やさしい いわあ 野菜の磯和え	○	昆布(だし),厚削り節(だし),鶏肉,厚揚げ きざみのり 調理用牛乳,豆乳,鶏卵	冷凍うどん,油,ごま油,三温糖,でん粉 ほうれんそう,はくさい,にんじん,もやし	にんじん,だいこん,キャベツ,にんにく,えのきたけ,小松菜,ねぎ
	キャロット蒸しパン		鳥がら,えび,いか	小麦粉,大豆バター,砂糖	にんじん
	シーフードピラフ		鶏肉(挽肉),大豆,いんげん豆	米,麦,大豆バター,油,砂糖,パン粉(乾燥),小麦粉	たまねぎ,ホールコーン,パセリ
19 金	チリコンカンの包み揚げ	○	鳥がら,豚骨,ベーコン	油	にんにく,にんじん,たまねぎ,ホールトマト(缶)
	ベーコンと白菜のスープ				にんじん,たまねぎ,はくさい,小松菜
	くだもの(みかん)				みかん
22 月	ツナのアラビアータスパゲティー	○	ツナ缶	スパゲティー,油,砂糖,エッグフリーマヨネーズ,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),グリンピース
	大根サラダ			ごま油,砂糖	だいこん,にんじん,もやし
	手作りチーズタルト		豆乳,調理用牛乳,クリームチーズ,鶏卵	大豆バター,グラニュー糖,強力粉,砂糖,小麦粉	レモン汁
23 火	ポークカレーライス	○	鳥がら,豚骨,豚肉	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉,三温糖	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ
	海藻サラダ		海藻サラダ	ごま油,油,砂糖,三温糖	キャベツ,たまねぎ,にんじん
	くだもの(りんご)				りんご
24 水	パインパン	飲むヨーグルト		パインパン	
	タンドリーチキン		鶏肉,プレーンヨーグルト		にんにく,しょうが
	もみの木サラダ			ごま油,油,砂糖,三温糖	にんじん,プロッコリー,カリフラワー,ホールコーン,赤パプリカ,たまねぎ
	お星さまマカロニのスープ		鳥がら,豚骨,ウィンナー	油,星形マカロニ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,はれんそつ
	ミニパフェ		アガー,豆乳,ホップクリーム	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	みかん(缶),パイナップル(缶),いちごジャム
				しゅうきょううき 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 たんぱく質 25, 5g

給食だより12月

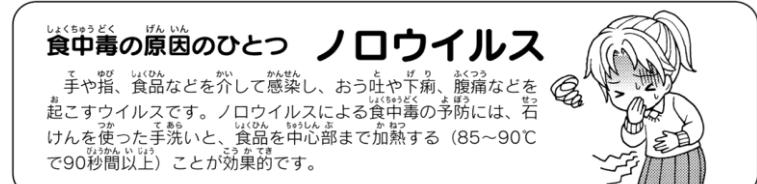
意識しよう！ 冬休み中の生活習慣



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。



©少年写真新聞社2025

©少年写真新聞社2025

