



【令和7年12月予定献立表】

| 日 | 献立名 | 主食 | 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 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|------------------|----|----|------------------------|---------------------------|---|-------------------------------|
| 1月 | ご飯 | | | | 水稲穀粒(精白米) | | 665 kcal |
| | 白身魚のフライ | | | ぎんざげ | 薄力粉、パン粉、揚げ油 | | 27.2 g |
| | のりやけ | | | あおりのり | | 小松菜、はくさい、にんじん、もやし、スイートコーン | 28.7 g |
| | けんちん汁 | | | 鶏肉、豆腐、かつお節、こんぶ | 調合油、さといも、こんにゃく | だいこん、にんじん | 1.9 g |
| 2火 | ブルコキ丼 | | | 豚肉、鶏ガラパック、八丁みそ | 米、サラダ油、砂糖、でんぶん、ごま油 | しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、にら | 603 kcal |
| | わかめサラダ | | | カットわかめ、糸寒天 | ごま油 | キャベツ、だいこん、にんじん、もやし、玉ねぎ | 21.8 g |
| | みかん | | | | | ★みかん | 18.8 g |
| | | | | | | | 2.2 g |
| 3水 | お茶 | | | | | | 629 kcal |
| | さつま芋ご飯 | | | こんぶ | 米、さつまいも、揚げ油 | | 22.4 g |
| | 生揚げのそぼろ煮 | | | 生揚げ、鶏肉、かつお節 | 調合油、砂糖、でんぶん | しょうが、にんじん、たけのこ(ゆで)、玉ねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース | 27.5 g |
| | 五色和え | | | | ごま油 | ごまつな、にんじん、もやし、キャベツ、はくさい、コーン | 2.0 g |
| 4木 | きなこ揚げパン | | | きな粉 | ★ミルクパン、揚げ油、砂糖 | | 620 kcal |
| | ほうれん草のサラダ | | | ベーコン、鶏肉、豆腐 | 砂糖、ごま油 | はくさい、キャベツ、にんじん、ほうれん草、コーン、玉ねぎ | 22.3 g |
| | 白菜のスープ | | | | でんぶん、ワタンの皮、ごま油 | 玉ねぎ、にんじん、はくさい | 29.5 g |
| | | | | | | | 2.3 g |
| 5金 | フィットチーネのトマトソースペネ | | | 豚肉、ベーコン | ペンネマカロニ、サラダ油、砂糖 | パセリ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、セロリ、トマト缶、トマト缶、マッシュルーム、トマトビュレ、トマト(缶詰/シュエ・塩無添加)、トマトビュレ | 608 kcal |
| | イタリアンサラダ | | | ベーコン | サラダ油 | 赤ピーマン、キャベツ、はくさい、きゅうりにんじん、玉ねぎ | 26.7 g |
| | みかん | | | | | ★みかん | 24.0 g |
| | | | | | | | 1.7 g |
| 8月 | 里芋ごはん | | | こんぶ、鶏肉 | 米、さといも、揚げ油、砂糖 | にんじん、ごぼう、干し椎茸、グリーンピース | 684 kcal |
| | 魚のフライ | | | ホキ | でんぶん、揚げ油、砂糖 | しょうが | 26.9 g |
| | きのこ汁 | | | 鶏肉、豆腐、かつお節、赤みそ、白みそ | | にんじん、えのきたけ、ぶなしめじ、はくさい、ごまつな、長ねぎ | 31.0 g |
| | | | | | | | 2.8 g |
| 9火 | ご飯 | | | | 米 | | 688 kcal |
| | すき焼き風煮 | | | 豚肉、豆腐、かつお節、こんぶ | 調合油、しらたき、焼きふ(車ふ)、砂糖 | 長ねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ | 25.2 g |
| | みたらしだんご | | | | 白玉粉冷凍、砂糖、でんぶん、ごま油 | グリーンピース | 21.3 g |
| | | | | | | | 2.2 g |
| 10水 | ハヤシライス | | | 豚肉、鶏ガラパック | 米、調合油、中ざら糖、サラダ油、薄力粉 | にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトビュレ、グリーンピース | 808 kcal |
| | バリバリサラダ | | | | ぎょうざの皮、揚げ油、調合油 | キャベツ、はくさい、パプリカ、赤きゅうり、玉ねぎ | 20.4 g |
| | りんご寒天 | | | 粉寒天 | 砂糖 | りんご濃縮還元ジュース | 35.3 g |
| | | | | | | | 2.0 g |
| 11木 | お茶 | | | | | | 643 kcal |
| | ご飯 | | | | 水稲穀粒(精白米) | | 31.1 g |
| | ぶりの照り焼き | | | ぶり | 砂糖、でんぶん | しょうが | 28.8 g |
| | からし和え | | | かつお節、こんぶ、豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ | 揚げ油、ごま油 | かぼちゃ、ごまつな、にんじん、はくさい、キャベツ | 2.0 g |
| 12金 | 根菜の豚汁 | | | | サラダ油、こんにゃく | だいこん、にんじん | |
| | みそラーメン | | | 豚肉、白みそ、赤みそ、八丁みそ | 中華めん、砂糖、ごま油 | にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、もやし、キャベツ、コーン、にら、長ねぎ | 609 kcal |
| | 腎のりポテト | | | あおりのり | じゃがいも、揚げ油、でんぶん | | 24.0 g |
| | 温州みかん | | | | | ★みかん | 23.8 g |
| 15月 | 五目チャーハン | | | 豚肉、ベーコン | 米、調合油、サラダ油 | しょうが、長ねぎ、にんじん | 600 kcal |
| | 五目春雨スープ | | | 豚肉、豆腐、鶏ガラパック | 調合油、普通はるさめ、もち、ごま油 | 長ねぎ、にんじん、はくさい、玉ねぎ、ごまつな | 20.6 g |
| | 中華サラダ | | | ベーコン | ごま油 | キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン、玉ねぎ | 24.3 g |
| | | | | | | | 2.3 g |
| 16火 | 黒砂糖パン | | | | ★黒砂糖パン | | 629 kcal |
| | ボルシチ | | | 豚肉、いんげんまめ、鶏ガラパック | サラダ油、じゃがいも | しょうが、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマトビュレ、トマト(缶詰/シュエ・塩無添加) | 25.4 g |
| | 青菜とツナのサラダ | | | まぐろ缶詰(油漬/レタ付) | 調合油 | はくさい、キャベツ、ごまつな、にんじん、きゅうり、玉ねぎ | 23.4 g |
| | ぶどうゼリー | | | 粉寒天 | 砂糖 | ぶどうジュース | 1.9 g |
| 17水 | わかめご飯 | | | 炊き込みわかめ | 米 | | 603 kcal |
| | 鶏肉のフリッター | | | 鶏肉 | でんぶん、薄力粉、揚げ油、砂糖 | しょうが | 27.5 g |
| | 野菜甘酢和え | | | かつおぶし | | はくさい、にんじん、キャベツ、ごまつな | 20.9 g |
| | みそ汁 | | | 豆腐、カットわかめ、かつお節、赤みそ、白みそ | じゃがいも | 玉ねぎ、にんじん | 3.5 g |
| 18木 | ご飯 | | | | 米 | | 611 kcal |
| | のりの佃煮 | | | 焼きのり | 砂糖 | | 30.6 g |
| | ぎせい豆腐 | | | 鶏肉、豆腐 | 調合油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖 | 長ねぎ、にんじん、干し椎茸、タケノコ | 17.1 g |
| | かぼちゃのみそ汁 | | | 油揚げ、豆腐、かつお節、赤みそ、白みそ | | かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、ごまつな | 2.4 g |
| 19金 | 麻婆豆腐丼 | | | 豚肉、豆腐、赤みそ、八丁みそ | 米、調合油、砂糖、でんぶん、ごま油 | にんにく、しょうが、れんこん、長ねぎ、にら | 616 kcal |
| | 三色ナムル | | | | ごま油 | もやし、だいこん、はくさい、ごまつな | 24.1 g |
| | ぶどうゼリー | | | 粉寒天 | 砂糖 | キムチ(アレルゲンフリー) | 20.9 g |
| | | | | | | ぶどうジュース | 2.2 g |
| 22月 | わかめごはん | | | 炊き込みわかめ | 水稲穀粒(精白米) | | 609 kcal |
| | 鶏のから揚げ | | | 鶏肉 | 揚げ油、でんぶん | にんにく、しょうが | 22.1 g |
| | 糸寒天の甘酢和え | | | 糸寒天 | 砂糖 | にんじん、ごまつな、キャベツ、はくさい | 27.2 g |
| | すまし汁 | | | こんぶ、かつお節、豆腐、カットわかめ | | にんじん、だいこん、えのきたけ、長ねぎ | 3.1 g |
| 23火 | 青椒肉絲丼 | | | 豚肉 | 米、でんぶん、調合油、じゃがいも、砂糖、ごま油 | にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン | 609 kcal |
| | 豆腐ときのこの中華スープ | | | 鶏ガラパック、鶏肉、豆腐 | ごま油 | しょうが、えのきたけ、はくさい、にんじん | 24.0 g |
| | みかん | | | | | ★みかん | 20.0 g |
| | | | | | | | 2.6 g |
| 24水 | チキンカレーライス | | | 鶏肉、ベーコン、鶏ガラパック | 米、調合油、じゃがいも、中ざら糖、サラダ油、薄力粉 | しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん | 633 kcal |
| | 海藻サラダ | | | 海藻ミックス | ごま油 | キャベツ、だいこん、にんじん、スイートコーン | 20.0 g |
| | 桃ゼリー | | | 粉寒天 | 砂糖 | 玉ねぎ | 19.8 g |
| | | | | | | もも缶 | 2.8 g |

※給食の食材は変更になることがあります。

日本食品標準(文部科学省)の改訂に伴い、

文京区学校給食接種基準の運用っを見直しております。

エネルギー

たんぱく質

12月 給食だより

2月の給食目標 丈夫な体を作りましょう

11月平均 644

11月平均 644

24.9

文京区学校給食接種基準 611~650 21.1~32.5



冬至

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

寒い冬を乗り切るための食事のとり

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう。

