



12月 給食予定献立表

令和7年度
ねんど



北区立赤羽小学校
きた くりつ あかばねしょうがっこう

日	牛乳	主食	おかず	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	IHLギー たんぱく質
1月	○	ちゅうかどん	こんにゃくサラダ はるさめスープ	ふた肉、いか、えび、牛乳、わかめ、とり肉	米、油、ごま油、でんぶん、こんにゃく、砂糖	にんじん、たけのこ、はくさい、干ししいたけ、チングンツアイ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、もやし	548 kcal 24.1 g
2日(火) 6年生は、社会科見学のため 給食なし							
2火	○	ごはん	ハンバーグケチャップソース もやしとほうれんそうのサラダ コロコロスープ	牛乳、ふた肉、とうふ、たまご、ベーコン	米、油、パン粉、砂糖、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ほうれんそう、だいこん	602 kcal 25.5 g
3日(水)から6日(土)は、展覧会応援献立を提供します♪ 各学年の「作品テーマ」にちなんだ給食が登場します♪							
3水	○	チキンライス	とうもろこしのスープ 『せかいにひとつだけのりんごケーキ』	とり肉、牛乳、ベーコン、たまご、豆乳 1年生の立体作品にちなんだ献立	米、バター、油、でんぶん、砂糖、はちみつ、小麦粉	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、グリンピース、クリームコーン、ホールコーン、パセリ、りんご缶詰	666 kcal 21.8 g
4木	○	カレーピラフ	『ふしぎなたまごのオムレツ』 『きらきらぼしのマカロニスープ』 ゆめオレンジ	ふた肉、牛乳、ハム、調理用牛乳、ピザチーズ、ベーコン 2年生の平面作品/4組4・5・6年生の立体作品にちなんだ献立	米、バター、油、じゃがいも、でんぶん、マカロニ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、ほうれんそう、にんにく、えのきたけ、レタス、夢オレンジ	610 kcal 24.0 g
5金	○	『トマトクリーム ひもひもスパゲティ』	ひよこまめのサラダ 『でこぼこチョコチップスコーン』	ベーコン、とり肉、調理用牛乳、生クリーム、粉チーズ、牛乳、ひよこまめ 3年生の共同作品/4年生の平面作品にちなんだ献立	スパゲッティ、油、砂糖、砂糖、小麦粉、強力粉、バター、チョコチップ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、マッシュルーム、トマト、グリンピース、キャベツ、ホールコーン、レモン	742 kcal 26.7 g
6土	○	『いちごジャムで しょくパンのデザイン』	『うみのいきもののクリームシチュー』 『あかしようもりのツリーサラダ』	牛乳、とり肉、むきえび、いか、調理用牛乳、生クリーム、粉チーズ 6年生の平面作品/4組1・2・3年生の平面作品/5年生の立体作品にちなんだ献立	食パン、油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖	いちごジャム、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、赤ピーマン、ホールコーン、きゅうり、プロッコリー	617 kcal 25.4 g
8月	○	ごはん	ぶりのてりやき かぶのあますあえ だいこんのみそしる	牛乳、ぶり、とうふ、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、でんぶん、砂糖、じゃがいも	かぶ、にんじん、キャベツ、だいこん、こまつな	604 kcal 27.2 g
9火	○	ひじきごはん	ししゃものステックあげ やさいのしょうがじょうゆあえ にらたまじる	干ひじき、とり肉、油揚げ、牛乳、ししゃも、とうふ、たまご	米、こんにゃく、油、砂糖、はるまきの皮、小麦粉、砂糖、でんぶん	にんじん、グリンピース、キャベツ、もやし、こまつな、しょうが、ねぎ、にら	634 kcal 27.7 g
10水	○	ピスキューイパン	ビーンズサラダ ふゆやさいボトフ	牛乳、大豆、ふた肉、ウィンナー	丸パン、バター、砂糖、小麦粉、油、じゃがいも	にんじん、キャベツ、きゅうり、レモン、たまねぎ、セロリー、マッシュルーム、かぶ、パセリ	587 kcal 23.6 g
11木	○	マー婆ーラーメン	まめかりんとう マスタードふうみサラダ	ふた肉、赤みそ、牛乳、大豆、ひよこまめ、ちりめんじゃこ	蒸し中華めん、油、ごま油、でんぶん、さつまいも、砂糖、オリーブ油	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、干ししいたけ、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、こまつな	623 kcal 23.7 g
15月	○	たれかつどん*	だいこんとこまつなナムル きのこじる	ふた肉、牛乳、かつお節、わかめ、とうふ *郷土料理(きょうどりょうり):新潟県(にいがたけん)	米、小麦粉、乾燥パン粉、生パン粉、油、砂糖、ごま油、砂糖、じゃがいも	だいこん、もやし、こまつな、しょうが、にんにく、しめじ、えのきたけ	619 kcal 35.7 g
16火	○	せきはん*	ぎんだらのえどあまみそやき* はくさいのごまドレッシングサラダ すまじる	ささげ、牛乳、ぎんだら、江戸みそ、とうふ、とり肉 *赤小フェスタ応援献立(あうえんこんだて)	もち米、米、黒いりごま、砂糖、油、ごま油、白いりごま、練りごま	はくさい、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、だいこん	604 kcal 26.3 g
17水	○	いなかうどん	だいがくいも たきのがわごぼうのサラダ*	ふた肉、こんにゃく、牛乳	冷凍うどん、油、でんぶん、さつまいも、砂糖、水あめ、黒いりごま、マヨネーズ	干ししいたけ、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、れんこん、ごぼう、たまねぎ	652 kcal 19.9 g
18木	○	かつおとわかめのごはん	にくじやが きりほしだいこんのサラダ	かつお、わかめ、牛乳、ふた肉	米、でんぶん、油、砂糖、こんにゃく、じゃがいも、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、切干しだいこん、もやし、きゅうり	596 kcal 24.1 g
19金	○	ふたキムチどん	くきわかめのスープ フルーツヨーグルト	ふた肉、生揚げ、赤みそ、牛乳、ベーコン、くきわかめ、とうふ、ブレーンヨーグルト	米、ごま油、砂糖、でんぶん	しょうが、にんにく、白菜キムチ、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、ねぎ、こまつな、みかん缶詰、パイン缶詰、もも缶詰	641 kcal 26.2 g
22月	○	ごはん	さけとキノコのホイルづみ やさいのゆずかあえ* かぼちゃのみそしる*	牛乳、鮭、とうふ、赤みそ、白みそ *冬至献立(とうじ こんだて)	米、ごま油、でんぶん 	ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、ゆず果汁、たまねぎ、かぼちゃ	547 kcal 27.6 g
23火	○	チキンカレーライス	コールスローサラダ はれひめ	とり肉、牛乳	米、油、じゃがいも、小麦粉、砂糖、はちみつ	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、キャベツ、ホールコーン缶詰、きゅうり、はれひめ	616 kcal 23.3 g
24水	○	ミルクパン	 フライドチキン トマトドレッシングサラダ オニオンスープ ごめこのショコラケーキ	牛乳、とり肉、ベーコン、豆乳 	ミルクパン、小麦粉、でんぶん、油、砂糖、マカロニ	しょうが、にんにく、セロリー、キャベツ、きゅうり、プロッコリー、たまねぎ、トマト、にんじん、パセリ	736 kcal 27.9 g

※食材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

..... 食育の6つの視点 ☺

