



令和 7年 12月 献立表



中央区立常盤小学校

日	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		
2 火	ビビンバ 五目スープ サイダーゼリー 牛乳	米,なたね油,さとう,ごま油, 春雨,サイダー	豚ひき肉,大豆,卵,鶏こま肉, アガー,牛乳	にんにく,こまつな,もやし,長ねぎ, にんじん,干しいたけ,たまねぎ, しょうが,黄桃缶,パイン缶	637	23.9
3 水	フィッシュバーガー ポテトサラダ スコッチブロス 牛乳	パンズパン,小麦粉,パン粉, じゃがいも,なたね油,押麦	ホキ,ベーコン,大豆,牛乳	キャベツ,きゅうり,にんじん, たまねぎ,こまつな	607	27.2
4 木	ごはん つくねの和風あんかけ 野菜のみそだしあえ すまし汁 みかん 牛乳	米,でんぶ,なたね油,さとう, ごま油	鶏ひき肉,豆腐,かまぼこ,牛乳	しょうが,たまねぎ,にんじん, れんこん,こまつな,キャベツ, きゅうり,もやし,えのきたけ, 長ねぎ,みかん	600	24.8
5 金	ごはん ジャンボ揚げぎょうざ チャーホーサイ 中華風コンスープ 牛乳	米,ぎょうざの皮,ごま油, でんぶ,なたね油,はるさめ	豚ひき肉,豚こま肉,もずく,卵, 牛乳	キャベツ,長ねぎ,干しいたけ,にら, にんにく,しょうが,にんじん, もやし,クリームコーン, スイートコーン	660	23.6
8 月	きなこトースト ポークシチュー ジャコサラダ 牛乳	食パン,バター,さとう, なたね油,じゃがいも,小麦粉, オリーブ油	きな粉,豚こま肉, ちりめんじゃこ,牛乳	にんにく,たまねぎ,にんじん, ぶなしめじ,キャベツ,きゅうり	598	25.2
9 火	ごはん 魚の和風揚げ 和風ごまだしサラダ かきたま汁 牛乳	米,でんぶ,なたね油,さとう, 白ごま,ねりごま	ホキ,豆腐,卵,牛乳	キャベツ,きゅうり,にんじん, もやし,スイートコーン, えのきたけ,こまつな	594	26.5
10 水	【かみかみメニューの日「揚げワタンの皮」】 ごはん 手作りなめたけ 肉豆腐 パリパリ海苔サラダ りんご 牛乳	米,さとう,なたね油,でんぶ, じゃがいも,ワタンの皮, ごま油	豚こま肉,豆腐,海藻ミックス, 牛乳	えのきたけ,にんじん,たまねぎ, 干しいたけ,キャベツ,もやし, きゅうり,スイートコーン, りんご	628	23.1
11 木	ごはん ポテトコロッケ 野菜の香味あえ みそ汁 牛乳	米,なたね油,じゃがいも, マッシュポテト,小麦粉, パン粉,ごま油,さとう	鶏ひき肉,大豆,豆腐,わかめ, 牛乳	にんじん,たまねぎ,こまつな, もやし,きゅうり,にんにく, だいこん,えのきたけ	649	24.7
12 金	スパゲティオレガノソース キャベツのフレンチサラダ オレンジカップケーキ 牛乳	スパゲティ,オリーブ油, バター,なたね油,さとう, 小麦粉,マーマレード	豚こま肉,卵,牛乳	たまねぎ,にんにく,キャベツ, トマト水煮缶,にんじん, きゅうり,オレンジジュース	633	24.1
15 月	回鍋肉丼 コーンとわかめのスープ スイートポテト 牛乳	米,なたね油,さとう,でんぶ, ごま油,さつまいも,バター	豚こま肉,わかめ,牛乳, 生クリーム	にんにく,しょうが,にんじん, たけのこ,キャベツ,ピーマン, スイートコーン,長ねぎ	651	19.0
16 火	【地産地消の日「だいこん」】 ごはん じゃこ青のりのふりかけ 魚の照り焼き 都産だいこんと生揚げのそぼろ煮 みそ汁 牛乳	米,さとう,でんぶ,じゃがいも	ちりめんじゃこ,かつお節, あおのり,ぶり,鶏ひき肉, 生揚げ,わかめ,牛乳	しょうが,だいこん,にんじん, たまねぎ	609	29.4
17 水	【食べよう野菜350メニューの日】 野菜2皿分のドライカレー コーンと野菜のサラダ サワーポンチ 牛乳	米,なたね油,バター,でんぶ, さとう	豚ひき肉,大豆,カルピス,牛乳	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, ピーマン,トマト水煮缶,キャベツ, きゅうり,もやし,スイートコーン, 黄桃缶,パイン缶,りんご缶	673	22.3
18 木	【かみかみメニューの日「れんこん」】 ツナポテトドッグ れんこんチップサラダ ヌイユスープ みかん 牛乳	コッペパン,じゃがいも, なたね油,はちみつ,ヌイユ	まぐろ油漬缶,鶏こま肉,卵, 牛乳	たまねぎ,キャベツ,にんじん, スイートコーン,きゅうり, れんこん,こまつな,みかん	616	23.9
19 金	【日本の郷土料理「秋田県」】 こぎつねごはん きびなごの天ぷら 野菜のごまあえ きりたんぼ汁 牛乳	米,さとう,なたね油,小麦粉, 白ごま,ごま油,きりたんぼ	油揚げ,鶏ひき肉,きびなご, 鶏こま肉,牛乳	にんじん,しょうが,もやし, キャベツ,きゅうり,ごぼう, スイートコーン,はくさい, こんにゃく	613	26.7
22 月	【季節のメニューの日「冬至」】 ほうとう 野菜のゆずドレッシングあえ 豆腐ドーナツ 牛乳	冷凍ほうとうめん,なたね油, さとう,ごま油,小麦粉, バター,グラニュー糖	鶏こま肉,油揚げ,豆腐,卵,牛乳	にんじん,かぼちゃ,はくさい, こまつな,キャベツ,きゅうり, もやし,ゆず	605	23.0
23 火	ごはん 魚の香味焼き 野菜のおかかあえ 吹雪汁 牛乳	米,じゃがいも	さば,かつお節,油揚げ,牛乳	しょうが,にんにく,長ねぎ,もやし, キャベツ,こまつな,にんじん, スイートコーン,こんにゃく, えのきたけ,だいこん	615	24.6
24 水	カレーピラフ クリスピーチキン 野菜スープ りんご ジョア	米,バター,なたね油,小麦粉, コーンフレーク	鶏こま肉,えび,いか,鶏むね肉, ベーコン,ジョア(ストロベリー)	たまねぎ,にんじん,キャベツ, マッシュルーム,ピーマン, 赤ピーマン,にんにく,りんご	598	26.1

郷土料理の日(秋田県)

「きりたんぼ」
きりたんぼは、ごはんをつぶし棒ににぎりつけて焼いたものことです。鍋や汁ものに入れたり、甘みそをつけて焼いたりして食べます。もともとは冬に粥をする漁師の保存食として作られたそうですが、今は新米の収穫後にきりたんぼ鍋を囲み、農作業の苦労をねぎらう習慣があります。

児童1人1回あたりの平均摂取量

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (食塩相当量)*1 (g)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A _{VE} (μgRAE)	B1 _{VE} (mg)	B2 _{VE} (mg)	C _{VE} (mg)	
12月分平均	623	15.8	28.9	2.1	316	84	2.2	230	0.30	0.49	31	5.7
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1:学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2:学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

平均栄養価は、*1:学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2:学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

年末年始は、行事食に触れる機会に！

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものををご紹介します。

年末年始の行事と行事食

冬至(12/22ごろ)
1年で最も日が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べ、邪気を払い、無病息災を祈る風習があります。

大晦日(12/31)
1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

正月(1/1~)
おせち料理
新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのが特徴です。

お雑煮
地域の食材を使った餅入りの汁ものです。お餅は農耕民族であった日本人には「ハレの日」の食べ物であり、元日に食べたのが始まりです。