

行事	日	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質
2火		コーンちやめし			米	ホールコーン	しょうゆ、清酒	597 kcal
		おでん	○	結び昆布、さつま揚げ、揚げ ボール、ウィンナー、がんもどき	上白糖、こんにゃく、ちくわ ぶ、じゃがいも	だいこん	とりがら、しょうゆ、塩	22.9 g
		ごまあえ			白ごま、上白糖	キャベツ、もやし、ほうれん そう	しょうゆ	
3水		こうやどふのそぼろどん		鶏ひき肉、凍り豆腐	米、油、上白糖	しょうが、にんじん、干しいた け、たけのこ、さやいんげん	清酒、しょうゆ	564 kcal
		みそしる	○	油揚げ、赤みそ、白みそ		にんじん、だいこん、えのき たけ、ねぎ		24.8 g
		みかん(ゆめオレンジ)				みかん 		
4木		キムタクチャーハン		豚肉	米、ごま油	しょうが、タマゴ、キムチ、ピー マン	清酒、しょうゆ、塩	625 kcal
		ジャンボあげぎょうざ	○	豚ひき肉	あげ油、ごま油、ぎょうざの 皮	ねぎ、はくさい、にら、にん にく、しょうが	塩、しょうゆ、清酒	23.1 g
		わかめスープ		木綿豆腐、生わかめ	油、白ごま	しょうが、にんじん、たまね ぎ、ねぎ	とりがら、塩、こしょう、 しょうゆ	
大 考 嶋 案 陽 献 立 立 さん	5金	ミルクパン			ミルクパン			558 kcal
		さかなのオニオンソースかけ		たら	でんぶん、上白糖、油	たまねぎ	塩、白こしょう、白ワイン、酢、 しょうゆ、からし、パセリ	25.6 g
		フレンチサラダ	○		上白糖、油	キャベツ、にんじん、きゅう り、ホールコーン	塩、酢、からし	
		コーンクリームスープ		牛乳、ベーコン、生クリーム	油、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、クリー ムコーン	とりがら、塩、こしょう、パ セリ	
		れいとうりんご				冷凍りんご		
8月		ハヤシライス		豚肉	米、油、バター、小麦粉、上白 糖	にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム	赤ワイン、とりがら、ローリエ、 塩、こしょう、タイム、パプリカ、オ レガノ、トマトピューレー、中濃 ソース	650 kcal
		じゃがいものハニーサラダ	○		あげ油、じゃがいも、はちみつ	きゅうり、にんじん、キャベ ツ	塩、からし、酢	18.4 g
		りんご(ぐんまめいげつ)				りんご		
偶 考 田 案 大 献 立 立 さん	9火	ごもくとりめし		鶏ひき肉	米、もち米、上白糖	にんじん、洗いごぼう	清酒、しょうゆ、みりん、 塩	576 kcal
		ひじきいりたまごやき	○	鶏ひき肉、芽ひじき、鶏卵	油、上白糖	たまねぎ、にんじん	塩、しょうゆ	27.9 g
		とうふとだいこんのみそしる		油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、 白みそ		だいこん、えのきたけ、こまつ な、ねぎ		
10水		スパゲティ・うみのさちソース		豚ひき肉、まだこ、いか、粉 チーズ	スパゲティ、油、小麦粉、バ ター	セロリ、にんにく、たまねぎ、にん じん、マッシュルーム、ホールトマト、 ピーマン	赤ワイン、とりがら、ウスター ソース、クチャップ、塩、こしょう、 白ワイン、オレガノ	596 kcal
		ゆでやさいとじゃがいものごまだれサラダ	○		じゃがいも、白ごま、上白 糖、ごま油、油	キャベツ、こまつな、にんじ ん、ホールコーン	しょうゆ、酢	24.2 g
		はなみかん(みはや)				みかん 		
5年 生 給 食 なし	11木	ごはん			米			596 kcal
		さけのしおこうじやき		生鮭	塩麹			27.7 g
		こんにゃくのピリリ煮	○	大豆	ごま油、油、こんにゃく、じゃ がいも、上白糖	洗いごぼう、さやいんげん	一味、みりん、しょうゆ	
		かきたまじる		木綿豆腐、鶏卵	でんぶん	たまねぎ、にんじん、えのき たけ、ねぎ、にら	塩、しょうゆ	
12金		やきカレーパン 		豚ひき肉	ミルクパン、油、小麦粉、バ ター、パン粉	セロリ、にんにく、たまねぎ、 ホールトマト	ウスターソース、ケ チャップ、塩、カレー粉	560 kcal
		キャベツスープ	○	ベーコン、豚肉	油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しょう が、キャベツ、こまつな	清酒、とりがら、塩、こ しょう、しょうゆ	22.3 g
		フルーツパンチ			上白糖	レモン、パイナップル、みかん缶、 りんご缶	サイダー	

行事	日	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質
15月		ビビンバ		鶏卵、豚肉	米、ごま油、油、上白糖、白ご ま	にんにく、しょうが、もやし、 にんじん、ほうれんそう	しょうゆ、清酒、塩、みりん、コチュ ジャン、トウバンジャン、ラー油	567 kcal
		はるさめスープ	○	鶏肉、木綿豆腐、生わかめ	油、普通はるさめ、白ごま	しょうが汁、にんじん、しよ うが、キャベツ、ねぎ	清酒、とりがら、塩、しよ うゆ、こしょう	22.6 g
		みかん(えひめみかん) 				みかん		
16火		ごはん			米			598 kcal
		さばのにおろしかけ	○	さば	上白糖、でんぶん	だいこん、葉ねぎ	しょうゆ、塩、みりん、清 酒	28.4 g
		キャベツとえのきのおひたし				えのきたけ、キャベツ、にん じん	しょうゆ、みりん	
17水		とんじる		豚肉、木綿豆腐、大豆、白み そ、赤みそ	油、じゃがいも	洗いごぼう、にんじん、だい こん、えのきたけ、ねぎ	清酒	
		メープルトースト			食パン、マーガリン、メープルシ ロップ			588 kcal
		ポークビーンズ	○	豚肉、大豆	油、じゃがいも、上白糖、バ ター、小麦粉	セロリ、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム	赤ワイン、とりがら、塩、こしょう、ケ チャップ、トマトピューレー、中濃 ソース、ウスターソース	23.1 g
五 百 歳 優 愛 さん 考 案 献 立	18木	キャロットソースサラダ			上白糖、油	キャベツ、きゅうり、ホール コーン、にんじん	塩、しょうゆ、からし、酢	
		みそらーめん		豚ひき肉、白みそ、赤みそ	冷凍ラーメン、ごま油、油、 白ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 キャベツ、もやし、にら、ねぎ	清酒、とりがら、しよ うゆ、ラー油	572 kcal
		いももち	○		じゃがいも、でんぶん		塩、こしょう	23.5 g
19金		はなみかん(はれひめ)				みかん 		
		こんぶごはん		鶏肉、細切昆布	米、油、糸こんにゃく、上白 糖、白ごま	洗いごぼう、にんじん	しょうゆ、清酒、塩、みり ん	566 kcal
		ししゃものカレーあげ	○	ししゃも 	あげ油、でんぶん	しょうが	清酒、塩、カレー粉	23.1 g
冬 至 献 立	22月	やさいのみそドレッシングあえ		白みそ	上白糖、油、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじ ん、もやし	しょうゆ、酢	
		いなかじる		油揚げ、木綿豆腐	こんにゃく	にんじん、だいこん、えのき たけ、ねぎ、こまつな	しょうゆ、塩	
		ほうとう 		豚肉、油揚げ、白みそ	さといも、冷凍ほうとう	干しいたけ、にんじん、だ いこん、かぼちゃ、ねぎ	しょうゆ	570 kcal
山 本 和 磨 立 立 さん	23火	ちくわのいそべあげ	○	ちくわ、あおのり	あげ油、小麦粉			26.8 g
		ゆずだいこんサラダ 			白ごま、三温糖、油	だいこん、キャベツ、にんじ ん、ゆず	しょうゆ、酢	
		ごはん			米			568 kcal
お た の し み 献 立	24水	ぶりのてりやき	○	ぶり 	上白糖、でんぶん、白ごま	しょうが汁	しょうゆ、清酒、みりん	26.6 g
		いそかあえ		きざみのり		はくさい、えのきたけ、ほう れんそう	しょうゆ	
		なめこのみそしる		油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、 白みそ		なめこ、ねぎ		
お た の し み 献 立	24水	ココアパン 			ココアパン			594 kcal
		ハンバーグ	○	豚ひき肉、牛乳	油、上白糖	たまねぎ	塩、こしょう、ケチャップ、 中濃ソース、ウスター ソース	26.9 g
		じゃこいりカラフルサラダ		ちりめんじゃこ	上白糖、油	キャベツ、赤ピーマン、黄 ピーマン、きゅうり	しょうゆ、酢、塩、こしょう	
		やさいスープ		鶏肉	油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しよ うが、キャベツ、こまつな	清酒、とりがら、塩、こ しょう、しょうゆ	
お た の し み 献 立		クリスマスゼリー 		粉寒天、牛乳、生クリーム、 粉寒天	上白糖	いちご		

*仕入れの都合などにより、食材や献立を変更する場合があります。

きゅうしょくだより12月



令和7年 11月 27日
墨田区立緑小学校
校長 浮津 あゆみ
栄養士 涌井 優美香

あとひと月で、今年も終わります。2025年は、みなさんにとってどんな1年だったでしょうか。今年の振り返りをして、新しい年を迎える準備をしていきましょう。

意識しよう！ 冬休み中の生活習慣

1日3食をしっかり食べる



適度な運動をする



早寝早起きをする



手洗い・うがいをする



冬に多い感染症に気を付けよう

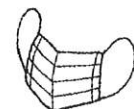
冬はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します...

生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ちて、体調を崩しやすくなるので

食事の際や外出から帰ってきた際は、手洗い・うがいで予防をして、

冬休み中もしっかり食べる・寝る・運動することを意識して、

ウイルスに負けない体づくりをしていきましょう...



年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それぞれにまつわる行事食があります。特に1年の始まりであるお正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「年神様」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。おせちに使う食材は地域や家庭によって様々ですが、食べる人の健康や幸せを願う意味が込められています。

冬至



冬至とは1年で1番昼の時間が短い日の中で、昔から冬至は太陽の力が弱まるといわれていました。運気をあげるためにゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べる風習があります。

年越しそば



そばのように細く長く生きられますようにと長寿を祈って食べられています。

おせち料理



年神様をお迎えしたあとは、物音をたてたり騒がしくせず、料理をすることを控えるために年末に日持ちする料理を作り、お正月に食べていたことが由来です。新年への願いを込めた、縁起のいい食べものが使われています。



栗きんとん
金運
商売繁盛



だてまき
学問成就
知恵がつく



紅白かまぼこ
紅はめでたさ
白は清らかさ



田作り
豊作
五穀豊穡



黒豆
勤勉・健康
コツコツまめに



えび
腰が曲がるまで
長生きできるように



れんこん
先の見通しが
よくなるように



紅白なます
平和・調和を
あらわす料理