

12月のこんだて

2025年度

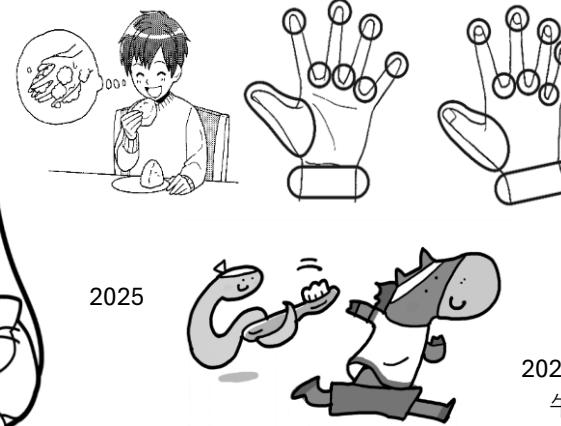
墨田区立立花吾嬬の森小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1月	ビビンバ <small>よく具を混せて</small>	○	アップルサラダ ちんげん菜と豆腐のスープ	豚ひき肉、みそ、卵、牛乳、ベーコン、豚肉、豆腐	にんにく、しょうが、切干し大根、もやし、にんじん、小松菜、キャベツ、きゅうり、りんご、玉ねぎ、しめじ、チシゲンサイ	米、ごま油、さとう、ごま油、でんぶん	652 kcal 24.3 g 2.8 g
2火	ホットあんパン 	○	ポトフ グリーンサラダ	小豆、牛乳、ベーコン、豚肉、ウインナー	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、エリンギ、しめじ、きゅうり、ブロッコリー	米粉パン、マーガリン、さとう、じゃがいも、ごま、ごま油	607 kcal 27.5 g 2.6 g
3水	ごはん 大豆のふりかけ	○	肉どうふ からしあえ	牛乳、大豆、かつお節、青のり、豚肉、豆腐	玉ねぎ、にんじん、いんげん、キャベツ、もやし、小松菜	米、油、ごま、糸こんにゃく、さとう	628 kcal 30.0 g 2.3 g
4木	わかめごはん	○	焼きししゃも きんぴら大豆 豚汁	焼きわかめ、牛乳、ししゃも、大豆、豚肉、みそ、豆腐	ごぼう、にんじん、いんげん、大根、ねぎ	米、ごま、ごま油、糸こんにゃく、さとう、こんにゃく、じゃがいも	591 kcal 25.6 g 2.8 g
5金	ソフト麺ふうミートソース <small>細いうどん</small>	○	いかのレモンソースあえ くだもの(りんご)	豚ひき肉、チーズ、牛乳、いか	セロリ、にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、レモン、りんご	小麦粉、さとう、バター、冷凍うどん、油、でんぶん、	585 kcal 27.8 g 2.5 g
8月	ごはん	○	ツナ入り卵焼き ごま酢あえ すまし汁	牛乳、ツナ缶、卵、糸かんてん、豆腐	しょうが、にんじん、玉ねぎ、小松菜、はぐさい、もやし	米、油、ごま、さとう	595 kcal 25.4 g 2.4 g
9火	黒さとうパン	○	ひよこ豆と魚のグラタン キャベツスープ	牛乳、生クリーム、たら、ベーコン、ひよこ豆、チーズ、豚肉	セロリ、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、キャベツ、小松菜	黒さとうパン、油、バター、小麦粉	639 kcal 30.1 g 3.0 g
10水	中華丼	○	ひじきサラダ くだもの(みかん)	豚肉、いか、むきえび、牛乳、芽ひじき	にんにく、しょうが、干ししいたけ、きくらげ、たけのこ、にんじん、はくさい、ねぎ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、みかん	米、油、さとう、くず粉、でんぶん、ごま油、ごま、はちみつ	563 kcal 21.6 g 2.5 g
11木	かきたまうどん	○	大学芋 くだもの(いちご) 	とり肉、油あげ、卵、牛乳	玉ねぎ、にんじん、干ししいたけ、小松菜、ねぎ、いちご	くず粉、冷凍うどん、油、さつまいも、さとう、水あめ、ごま	616 kcal 20.0 g 2.1 g
12金	チャーハン	○	海そうサラダ ワンタンと豆腐のスープ	豚肉、卵、牛乳、海そうミックス、糸かんてん、とりひき肉、豆腐	干ししいたけ、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、にんにく、しょうが、もやし、きゅうり、しょうが、玉ねぎ、葉ねぎ	米、油、ごま油、さとう、ワンタンの皮	559 kcal 22.5 g 2.9 g
15月	五目焼きそば	○	スペイシーポテト くだもの(オレンジ)	豚肉、むきえび、なると、牛乳	玉ねぎ、しょうが、にんじん、干ししいたけ、たけのこ、はくさい、もやし、にら、オレンジ	油、むし中華めん、さとう、でんぶん、くず粉、じゃがいも	601 kcal 24.0 g 2.7 g
16火	ひじきと油揚げのごはん	○	小魚のごま焼き ひつみ汁 <small>郷土料理</small>	油あげ、ひじき、牛乳、にぎす、卵、さつま揚げ、みそ	にんじん、しょうが、大根、干ししいたけ、小松菜	米、さとう、小麦粉、ごま、白玉粉	603 kcal 23.7 g 2.6 g
17水	豚キムチ丼	○	キャベツの南蛮ふう ミックスフルーツ	豚肉、牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、はくさいキムチ、ねぎ、にら、キャベツ、ミカン缶、パイン缶、モモ缶	米、油、さとう、春雨、ごま油	561 kcal 18.3 g 1.3 g
18木	ミルクパン	○	魚のプロバンスふう ごまだれサラダ ピーンズチャウダー	牛乳、メルルーサ、ベーコン、豚肉、レンズ豆、豆乳	にんにく、玉ねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリ	ミルクパン、油、でんぶん、ごま、さとう、ごま油、じゃがいも、米粉	630 kcal 32.2 g 2.9 g
19金	メキシカンライス	○	ミネストローネ くだもの(りんご)	とり肉、牛乳、豚肉	玉ねぎ、コーン缶、エリンギ、ピーマン、セロリ、トマト、りんご	米、油、バター、じゃがいも、シェルマカロニ	579 kcal 20.5 g 2.4 g
22月	ほうとう <small>冬至メニュー</small>	○	おひたし おとうふドーナツ 	油あげ、豚肉、みそ、牛乳、豆腐	干ししいたけ、にんじん、大根、かぼちゃ、ねぎ、小松菜、キャベツ、もやし	里芋、冷凍ほうとう、油、米粉、さとう	607 kcal 22.4 g 2.8 g
23火	ごはん	○	鮭のゆずみそ焼き ごまあえ けんちん汁	牛乳、鮭、みそ、豆腐	しょうが、ゆず、キャベツ、もやし、小松菜、ごぼう、にんじん、大根、ねぎ	米、でんぶん、ごま、さとう、ごま油、里芋	583 kcal 26.4 g 2.2 g
24水	ターメリックライス	○	チキンバーベキュー 粉ふきいも 野菜スープ <small>Xmasメニュー</small>	牛乳、とり肉、豚肉	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、小松菜	米、はちみつ、じゃがいも、油	564 kcal 23.2 g 2.2 g
25木	カレーライス	○	おろしドレッシングサラダ くだもの(オレンジ)	豚肉、牛乳	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、オレンジ	米、油、バター、小麦粉、じゃがいも、さとう	662 kcal 19.4 g 2.2 g

*都合により献立内容が変更する場合があります。

寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

洗い残しやすいところに注意しましょう



積極的にとろう！

食物纖維

食物纖維は、人の消化酵素では消化されない成分で、腸内環境をととのえ便秘を防ぐほか、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。

食物纖維が多く含まれているのは、大麦やオートミールなどの穀類や、豆、野菜、いも、海藻などです。いろいろな食品を組み合わせて食事に取り入れましょう。

