



# 12月の献立表



令和7年度  
世田谷区立祖師谷小学校

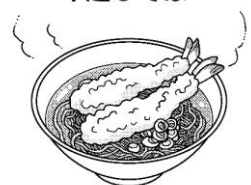
日	牛乳	料理名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	給食メモ
2 火	○	とりごぼうピラフ ごまドレササラダ じゃがいものポタージュ みかん	牛乳、鶏肉、ベーコン、牛乳、豆乳、生クリーム	水稲穀粒(七分つき米)、油、バター、じゃがいも、ごま、さとう	たまねぎ、にんじん、ごぼう、グリーンピース、パセリ、もやし、こまつな、キャベツ、みかん	568 kcal 19.0 g	
3 水	○	ミルクパン おからコロッケ ブロッコリーのサラダ かぶのスープ	牛乳、豚肉、おから、鶏肉、レンズマめ	ミルクパン、油、じゃがいも、ポテトパウダー、小麦粉、パン粉、さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、コーン、かぶ、しめじ	604 kcal 24.0 g	
4 木	○	ごはん さかなのピリカラやき くきわかめのいために とんじる	牛乳、さわか、さつま揚げ、くきわかめ、けずりぶし、豚肉、豆腐	米、ごま油、さとう、油、ごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、だいこん	574 kcal 28.7 g	ゆうきまい を使います
5 金	○	マーボーどうぶどん ナムル こあじのからあげ	牛乳、豚肉、豚肝臓、大豆、豆腐、こあじ	米、おおむぎ、油、さとう、でん粉、ごま油、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、たけのこ、(干)しいたけ、もやし、こまつな	635 kcal 30.8 g	
9 火	○	ごはん ぶたにくとだいこんのうま くきわかめのあますあえ ぶどうゼリー	牛乳、豚肉、けずりぶし、うすら卵、くきわかめ、粉寒天	米、油、さとう、ごま油	しょうが、だいこん、こんにゃく、にんじん、(干)しいたけ、ねぎ、さいいんげん、もやし、きゅうり、ぶどうジュース	578 kcal 20.6 g	せたがや そだち給食
10 水	○	ツナトースト こんさいポトフ やさしいソテー	牛乳、ツナ缶、鶏肉、大豆、ベーコン	食パン、油、じゃがいも	たまねぎ、パセリ、にんじん、だいこん、れんこん、しょうが、ほうれんそう、にんにく、キャベツ、コーン	597 kcal 24.1 g	
11 木	○	とりチャーハン スパイシーポテトビーンズ かいそうたっぷりスープ みかん	牛乳、鶏肉、大豆、豆腐、わかめ	水稲穀粒(七分つき米)、油、でん粉、じゃがいも、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、ピーマン、コーン、もやし、えのきたけ、みかん	611 kcal 23.3 g	
12 金	○	ひじきごはん さかなのごまいそべやき こんにゃくのおかか かつまいもじる	牛乳、鶏肉、大豆、油揚げ、干ひじき、めかじき、あおのり、粉かつお、けずりぶし、豚肉	米、油、さとう、ごま、かつまいも	にんじん、(干)しいたけ、こんにゃく、えのきたけ、こまつな	573 kcal 31.1 g	ゆうき野菜 を使います
15 月	○	さけとほうれんそうの クリームスパゲティ ポテトのハニースラダ はれひめ	牛乳、ベーコン、鮭、牛乳、豆乳、生クリーム	スパゲッティ、バター、小麦粉、じゃがいも、油、はちみつ	にんにく、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、コーン、にんじん、キャベツ、きゅうり、はれひめ	588 kcal 23.3 g	
16 火	○	ごはん なまあげのごもくに やさしいごまあえ	牛乳、豚肉、けずりぶし、生揚げ	米、油、さとう、でん粉、ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、こんにゃく、チンゲンツアイ、こまつな、もやし、にんじん、コーン	601 kcal 25.7 g	
17 水	○	ナン バターチキンカレー ツナとえだまめのサラダ りんご	牛乳、鶏肉、プレーンヨーグルト、生クリーム、ツナ缶	ナン、油、じゃがいも、さとう、バター、小麦粉、ごま油	たまねぎ、にんにく、しょうが、ダイストマト(缶)、ブロッコリー、レモン、キャベツ、きゅうり、にんじん、えだまめむき身(冷凍)、りんご	564 kcal 23.2 g	
18 木	○	むきごはん さかなのチリソース はるさめのちゅうかい ワンタンスープ	牛乳、ホキ、豚肉	米、おおむぎ、油、でん粉、さとう、春雨、ワンタンの皮	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、たけのこ、キャベツ、たまねぎ、チンゲンツアイ	590 kcal 24.3 g	
19 金	○	さといもごはん たまごやき やさしいからしあえ ほうれんそうのごまみそしる	牛乳、鶏肉、油揚げ、鶏卵、けずりぶし、豆腐	米、さといも、油、さとう、ごま	にんじん、(干)しいたけ、たまねぎ、だいこん、ねぎ、しめじ、ほうれんそう、キャベツ、もやし	584 kcal 29.4 g	
22 月	○	ほうとう わふうかつまいもサラダ とうじのゆずケーキ	牛乳、けずりぶし、鶏肉、油揚げ、粉かつお、鶏卵、牛乳、生クリーム	冷凍ほうとう、かつまいも、油、さとう、小麦粉、バター、マーマレード	にんじん、だいこん、かぼちゃ、白菜、ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ゆず	615 kcal 22.8 g	冬至献立
23 火	○	ごはん さかなのねぎしょうゆやき きりぼしだいこんの オイスターいため めかぶいりかきたまじる	牛乳、さば、豚肉、けずりぶし、鶏肉、めかぶわかめ、鶏卵	米、さとう、ごま油、三温糖、でん粉	しょうが、ねぎ、しょうが、にんじん、切干しだいこん、もやし、にら、えのきたけ、こまつな	647 kcal 29.7 g	
24 水	○	ミルクパン フライドチキン こふきいも ミネストラスープ りんごゼリー	牛乳、鶏肉、大豆、粉寒天、粉ゼラチン	ミルクパン、油、でん粉、小麦粉、じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、しめじ、ダイストマト(缶)、りんごジュース	635 kcal 27.1 g	クリスマス 献立

(注) 学校の行事、食材購入の都合により、献立を変更することがあります。栄養価は中学年を基準にしています。

## <12月の給食目標> 食品のはたらきを知り、バランスよく食べよう

食事は心身の成長や健康を保つうえで欠かせないものです。食品にはそれぞれ含まれている栄養素や体内ではたらく働きが違います。そのため、様々な食品を組み合わせることで食事をとることが大切です。また、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせると栄養バランスが良くなります。

## おみそかに食べる 年越しそば



「おみそかに食べるそばを「年越しそば」と呼びます。このそばを食べる風習の由来は、「そばが、細く長く伸びるため、寿命を延ばし、家運を伸ばす」や「そばは、切れやすいので一年の苦辛や厄災を断ち切る」といわれています。

「いよいよ、一年のふかやけ火をまつわ  
り、新年を迎える」など、諸説あります。