



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 ごまドレサラダ じゃがいものボタージュ みかん	牛乳、鶏肉、ベーコン、牛乳、豆乳、生クリーム	水稻穀粒(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 ブロックリーのサラダ かぶのスープ	牛乳、豚肉、おから、鶏肉、レンズまめ	ミルクパン、油、じゃがいも、ボテトパウダー、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 さかなのビリカラやき くきわかめのいために とんじる	牛乳、さわら、さつま揚げ、くきわかめ、けずりびし、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	○	マーボーどうふどん 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、ににく、ねぎ、にんじん、だけのこ、(干)しいたけ、もやし、こまつな	635 kcal 30.8 g	
9 火	○	ごはん ふたにくとだいこんのうまに くきわかめのあますあえ ぶどうゼリー	牛乳、豚肉、けずりびし、うずら卵、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、さわいんげん、もやし、きゅうり、ぶどうジュース	578 kcal 20.6 g	せたがや ぞだち給食
10 水	○	ツナトースト こんさいポトフ やさいソテー	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 スパイシーポテトピーンズ かいそううたっぷりスープ みかん	牛乳、鶏肉、大豆、豆腐、わかめ	水稻穀粒(七分つき米)、油、でん粉、じゃがいも、ごま	ににく、しょうが、にんじん、ねぎ、ピーマン、コーン、もやし、えのきだけ、みかん	611 kcal 23.3 g	
12 金	○	ひじきごはん さかなのこまいそべやき こんにゃくのおかかに さつまいもじる	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、けずりびし、豚肉	米、油、さとう、ごま、さつまいも	にんじん、(干)しいたけ、こんにゃく、えのきだけ、こまつな	573 kcal 31.1 g	ゆうき野菜 を使います
15 月	○	さけとほれんそうの クリームスパゲティ ポテトのハニーサラダ 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	ににく、たまねぎ、しめじ、ほれんそう、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 やさいのごまあえ	牛乳、豚肉、けずりびし、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、だけのこ、こんにゃく、チキンソテイ、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、フレーンヨーグルト、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	○	むぎごはん さかなのチリソース はるさめのちゅうかいため 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、ににく、ねぎ、にんじん、だけのこ、キャベツ、たまねぎ、チングンソテイ	590 kcal 24.3 g	
19 金	○	さといもごはん たまごやき やさいのからしあえ ほうれんそのこまみそしる	牛乳、鶏肉、油揚げ、鶏卵、けずりびし、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 わふうさつまいもサラダ とうじのゆずケーキ	牛乳、けずりびし、鶏肉、油揚げ、粉かつお、鶏卵、牛乳、生クリーム	冷凍ほうとう、さつまいも、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 きりほししたいこんの オイスターいため めかぶりいかきたまじる	牛乳、さば、豚肉、けずりびし、鶏肉、めかぶりわかめ、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、切干したいこん、もやし、にら、えのきだけ、こまつな	647 kcal 29.7 g	
24 水	○	ミルクパン フライドチキン こふきいち ミニストラスープ 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	ににく、たまねぎ、にんじん、セロリー、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内ではたらきが違います。そのため、様々な食品を組み合わせて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。

おお 大みそかに食べる とし 年越しそば



おお
大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、一年の苦労や厄難を断ち切

「いよいよ、一年の始まりであります。
新年を迎える」など、諸説あります。

©少年写真新聞社2025