



こんだてひょう

令和7年11月28日

優郷の学び舎
世田谷区立慈善小学校
校長 福留 修一

		牛乳 赤体を作る	黄 エネルギーのもとになる	緑 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 糖質	お知らせ
1 月	山坂達者飯 豚肉のすき焼き煮 葉取らずりんご	牛乳、 大豆、ちりめんじゃこ、 豚肉、豆腐	米、 油、さつまいも、ごま、砂糖、 重ね	しいたけ(乾)、だまねぎ、ねぎ、 にんじん、しらたき、さやいんげん、 りんご	593 kcal 27.2 g	冬を元気に過ごしましょう 今年も、残すところあと1ヶ月となりました。 空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期もあります。冬を元気に過ごすために、栄養バランスのとれた食事をとり、うがい・手洗いも忘れずにしましょう。
2 火	有機米のごはん 木挽のおろしソースかけ さつま芋のみそ汁 ぶどう豆	牛乳、 みそ、豆腐、大豆	有機米、 でん粉、油、さつまいも、 じゃがいも、砂糖	だいこん、だいこん葉、 レモン、にんじん、ねぎ、	619 kcal 28.4 g	
3 水	ちゃんこうどん 竹輪の磯辯揚げ	牛乳、 とり肉、かまぼこ、油揚げ、 ちくわ、青のり	油、 うどん、小麦粉、油	えのきだけ、にんじん、こんにゃく、 しめじ、白菜、ねぎ、こまつな	560 kcal 28.6 g	5年生が提案！『オリジナルみそ汁』 家庭科の学習「食べて元気！ご飯とみそ汁」を生かし、5年生が『オリジナルみそ汁』を考えました。 グループごとに、栄養バランス・彩りなど、アピールポイントを話し合い、各クラスで選ばれたグループのみそ汁を給食で提供します。12月・1月に、2クラスずつ提供予定です。
4 木	大根菜めし 千草たまご焼き 大根と豚肉の甘辛煮	牛乳、 とり肉、たまご、豚肉	米、 油、ごま、ごま油、砂糖、 さといも	だいこん、だいこん葉、 たまねぎ、にんじん、 しいたけ(乾)、こまつな、こんにゃく、 だけのこ、ねぎ	561 kcal 25.3 g	5年生オリジナルみそ汁には、 スマイルマークがついています。
5 金	ピザトースト ホワイトソテー わかめサラダ	牛乳、 ベーコン、ピザチーズ、 とり肉、生クリーム、わかめ	無塩食パン、 油、じゃがいも、バター、 小麦粉、ごま油、砂糖	たまねぎ、ピーマン、 マッシュルーム、にんじん、 だいこん葉、だいこん、 キャベツ	574 kcal 24.3 g	【オリジナルみそ汁のアピールポイント】 12/2 (火) さつま芋のみそ汁
8 月	ポークカレーライス 海そうサラダ みかん	牛乳、 豚肉、海そうミックス	七分つき米、 油、じゃがいも、小麦粉、 ごま油、砂糖	にんにく、しょうがたまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 ホールトマト、セロリー、キャベツ、 だいこん、みかん	670 kcal 21.5 g	旬のさつまいもを中心に、食べごたえのある実を入れました。 見ながよく、あまさが引き立つようなみそ汁を考えました。
9 火	黒米さつま芋ごはん 豆腐の五目炒め キャベツともやしのごまだれ	牛乳、 とり肉、エビ、豆腐、 うすら鶏、わかめ	米、もち米、 さといも、油、砂糖、 でん粉、ごま油、 すりごま、ごま	にんにく、しょうがねぎ、たけのこ、 にんじん、しいたけ(乾)、キャベツ、 もやし、きゅうり	583 kcal 26.6 g	みなさんが好きそうな具たくさんのみそ汁にしました。大根、油揚げ、 わかめなどの他のに「なめこ」も入れました。
10 水	ガーリックトースト 長ねぎのボタージュ ポークビーンズ	牛乳、 とり肉、生クリーム、豚肉、 大豆	ソフトフランスパン、 バター、オリーブ油、油、 じゃがいも、小麦粉、砂糖	にんにく、パセリ、にんじん、 ねぎ、たまねぎ	567 kcal 23.6 g	今月の「せたがやそだち」 大蔵大根・青首大根・里芋・小松菜・ブロッコリー・ねぎ (献立表に下線を引いてあります)
11 木	ツナおろしスパゲッティ グリーンサラダ 小松菜ケーキ	牛乳、 のり、ツナ、たまご、粉チーズ	スパゲッティ、 油、砂糖、でん粉、 バター、小麦粉	だいこん、だいこん葉、 ブロッコリー、キャベツ、 きゅうり、こまつな	646 kcal 27.3 g	
12 金	ミルクパン 鮭のピザ風 匂の野菜スープ コーンポテト	牛乳、 サケ、ベーコン、ピザチーズ	ミルクパン、 油、じゃがいも	たまねぎ、マッシュルーム、 じーまん、にんにく、にんじん、 だいこん、だいこん葉、 ブロッコリー、 カリフラワー、白菜、 ホールコーン	567 kcal 32.7 g	しょくいく 19 語呂合わせから 毎月19日は「食育の日」です。 12月の食育の日献立は、 19日（金）韓国料理の献立です。
15 月	ごまごはん タラの甘酢あんかけ 春雨スープ	牛乳、 タラ、高野豆腐、とり肉	米、 ごま油、砂糖、でん粉、 じゃがいも、春雨、ごま油	にんにく、にんじん、たまねぎ、 だけのこ、マント、 えのきだけ、 えのきだけのこ、 こまつな	606 kcal 23.0 g	日本でもおなじみ「ヒビンバ」は、 野菜・肉・たまご・ごはんを食べられる 栄養バランスのよい料理です。 「チゲ」は、韓国語で肉・魚介・豆腐・野菜などを煮込んだなべ料理のことです。チゲスープには、匂の野菜やキムチを加え、温まる汁物に仕上げます。
16 火	胚芽米ごはん のりの佃煮 シシャモのごま焼き 筑前煮	牛乳、 のり、シシャモ、とり肉、 高野豆腐	七分つき米、 砂糖、水あめ、ごま油、 さといも	ごぼう、こんにゃく、たけのこ、 にんじん、れんこん、こまつな	568 kcal 25.1 g	
17 水	ヨーグルトトースト ポルシチ ビーンズサラダ	牛乳、 フレーンヨーグルト、 たまご、豚肉、生クリーム、 大豆	無塩食パン、 バター、砂糖、油、じゃがいも	にんにく、セロリー、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、レモン果汁、 キャベツ、こまつな、枝豆	562 kcal 24.2 g	
18 木	ほうとう 春菊と小エビのかき揚げ みかん	牛乳、 豚肉、生揚げ、みそ、大豆、 ちくわ、干しエビ	ほうとう、 ごま油、さつまいも、小麦粉、 油	にんじん、ごぼう、しめじ、 だいこん、だいこん葉、ねぎ、 だいこん葉、たまねぎ、しゅんきく、 みかん	578 kcal 24.4 g	22日（月）冬至（とうじ）にちなんだ献立
19 金	ビビンバ チゲスープ 韓国風サラダ	牛乳、 豚肉、たまご、みそ、 のり	七分つき米、 ごま油、砂糖、ごま油	にんにく、しうわがねぎ、たけのこ、 こまつな、にんじん、だいこん、 えのきだけ、 白菜はくさいキムチ、えのきだけ、 にら、キャベツ、レモン	562 kcal 25.7 g	給食でも、かぼちゃや ゆず を使った献立を提供します。
22 月	ごはん 鮭のゆず風味焼き 具たくさんのみそ汁 かぼちゃのそぼろあん	牛乳、 サケ、油揚げ、みそ、 わかめ、豚肉	米、 砂糖、でん粉	ゆずゆず、だいこん、白菜、なめこ、 ねぎ、かぼちゃ、しうわが	593 kcal 31.2 g	今月のくだもの りんご・みかんなどを使用予定です。
23 火	三色ピラフ チキントマトシチュー 米粉のココアマフィン	牛乳、 とり肉、ひよこまめ、豆乳 米粉	七分つき米、 油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、 米粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ホールコーン、 枝豆、ホールトマト	660 kcal 21.3 g	「葉取らずりんご」とは？ その名の通り、葉を取らずに育てられた、あまいりんごです。 葉をつけたまま育てると、葉が影になり、太陽に当たらない部分がで きてしまっています。太陽に当たらないと、りんごが赤く色つかないため、 一般的に売られているりんごは、全体が真っ赤に色づくように、葉を 取って育てられています。