

令和7年度

12月



予定献立表(前半)



渋谷区立長谷戸小学校

給食回数(19回)

日	曜	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	みどり 緑のなかま	きいろ 黄色のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
			ちく にく けつ 血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整えるもの	からだ うご ねつ ちから 体を動かす熱や力になるもの		
1	月	キムタクごはん	豚肉	にんにく ねぎ たくあん 白菜キムチ	米 麦 ごま油 白ごま	589	【キムタクごはん】 長野県の給食から生まれた、キムチとたくあんを使った混ぜご飯です。長野県は漬物作りが盛んなので、子供たちに漬物をおいしく食べてもらおうとして生まれた献立です。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			24.7	
		わかさぎのねぎソースかけ	わかさぎ	しょうが ねぎ	かたくりこ 小麦粉 揚げ油 ごま油 砂糖	18.9	
		かんぴょうのごま酢和え		かんぴょう にんじん きゅうり もやし ホールコーン	砂糖 白すりごま		
		なめこ汁	油揚げ 豆腐 みそ	なめこ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな			
2	火	きのこクリームトースト	★牛乳 ★チーズ	たまねぎ しめじ	★食パン サラダ油 ★バター 小麦粉	557	【きのこクリームトースト】 しめじの入ったホワイトソースとチーズをのせて作るトーストです。国産小麦を使用した食パンを使います。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			26.1	
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	サラダ油 じゃがいも 砂糖	23	
		ごまドレサラダ		もやし ホールコーン にんじん きゅうり	ねりごま サラダ油 砂糖 白ごま		
3	水	きびごはん			米 きび	602	【ぶり】 ぶりは12〜2月頃の冬が旬の魚です。旬の時期は、脂が特にのってとても美味しいです。旬のぶりを味わっていただきましょう！
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			25.4	
		ぶりのてりやき	ぶり	しょうが	砂糖 かたくりこ	18.1	
		ほうれんそうの磯和え	のり	ほうれんそう はくさい しょうが にんじん ホールコーン			
		さつまいものみそ汁	みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな	さつまいも		
4	木	ごはん			米	585	【魚*漢字クイズ】 この漢字は読めますか？正解は献立表の下に書いてあるよ！ ①鮭 ②秋刀魚 ③鰯 ④鰯
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			29.5	
		さけ 鮭のピザソース焼き	鮭 ベーコン ★チーズ	にんにく しめじ ピーマン たまねぎ	サラダ油 砂糖	18.1	
		フレンチサラダ	ツナ	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン たまねぎ	サラダ油 砂糖		
		カレースープ	鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん セロリ	サラダ油 じゃがいも マカロニ		
5	金	ごもく 五目あんかけやきそば	豚肉 あさり いか	にんにく にんじん キャベツ はくさい もやし きくらげ チンゲンサイ	中華めん サラダ油 ごま油 かたくりこ	701	【大豆】 大豆には、日本人に不足しがちな「食物繊維」や「鉄分」が豊富に含まれています。そのため、給食では大豆を積極的に取り入れるようにしています。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			28.1	
		やさい 野菜のナムル		もやし 切干大根 にんにく にんじん こまつな ホールコーン しょうが	ごま油 砂糖 白ごま	21.2	
		だいず い だいごくいも 大豆入り大学芋	大豆		さつまいも かたくりこ 揚げ油 砂糖 水あめ		
		音楽会 児童鑑賞日					
6	土	おろし豚丼	豚肉	にんにく たまねぎ にんじん はくさい ねぎ だいこん 大葉	米 麦 サラダ油 こんにゃく 砂糖	575	【音楽会】 6日は土曜日ですが、音楽会のため給食があります。大根おろしをたっぷり10kg使って豚丼を作ります。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			22.3	
		はなやさい 花野菜のソテー	ウィンナー	にんにく ブロッコリー カリフラワー ホールコーン	サラダ油	16.7	
		ぶどうゼリー	アガー	ぶどうジュース パイン缶	砂糖		
9	火	ごはん			米	627	【お事汁】 12月8日と2月8日は「事八日」という日本の年中行事があります。事八日に、無病息災を祈って食べる汁物が「お事汁」です。小豆とたつぷりの野菜を使っているのが特徴です。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			29.5	
		さばのカレー焼き	さば	たまねぎ にんにく しょうが		22.9	
		ツナひじきサラダ	ツナ ひじき	キャベツ にんじん	ごま油 砂糖		
		ことじろ お事汁	豚肉 豆腐 あずき みそ	だいこん にんじん ねぎ こまつな	ごま油 里芋 こんにゃく		
10	水	おだもの(愛まどんな)		愛まどんな			
		おぎ 麦ごはん			米 麦	653	【パンサンスー】 漢字では「拌三絲」と書きます。拌は和える、三は数字の3、絲はせん切りという意味があります。せん切りにしたハムや野菜と春雨を和えて作る、中華風のサラダです。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			28.2	
		しーほーどうふ 西湖豆腐	豚ひき肉 大豆 豆腐	にんにく しょうが にんじん トマト 干し椎茸 ★たけのこ ねぎ なら	油 砂糖 かたくりこ ごま油	23.1	
		パンサンスー	ハム	にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	はるさめ 砂糖 ごま油		
11	木	ミルクココアゼリー	アガー ★牛乳		砂糖		
		ミルクパン			★ミルクパン	641	【コラボ給食with服部学園】 12日(金)の牛バラ肉と大根のあんかけごはんは、渋谷区にある服部学園の横尾シェフにレシピを提供していただいた献立です。 香港では、専門店があるほど人気の料理だそうです。牛バラ肉を煮込むときに使っている「八角」という香辛料には、胃腸の働きを良くしてくれる効果があります。香港の料理を味わっていただきましょう！
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			24.9	
		カレーコロッケ	豚ひき肉	たまねぎ	サラダ油 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 揚げ油	25.3	
		にんじんサラダ	ツナ	にんじん きゅうり ホールコーン レモン汁	サラダ油 白すりごま		
12	金	レンズ豆のスープ	ウィンナー レンズ豆	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ホールコーン トマト缶 こまつな	オリーブ油 砂糖		
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				
		牛バラ肉と大根のあんかけごはん	牛バラ肉 さくら味噌 ハチ味噌	だいこん エシャレット にんにく しょうが ねぎ	米 水砂糖 ごま油 かたくりこ	668	【コラボ給食with服部学園】 12日(金)の牛バラ肉と大根のあんかけごはんは、渋谷区にある服部学園の横尾シェフにレシピを提供していただいた献立です。 香港では、専門店があるほど人気の料理だそうです。牛バラ肉を煮込むときに使っている「八角」という香辛料には、胃腸の働きを良くしてくれる効果があります。香港の料理を味わっていただきましょう！
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			18.8	
		ちゅうかふう 中華風サラダ	わかめ	もやし にんじん きゅうり ホールコーン しょうが	砂糖 ごま油	26	
		くだもの(りんご)		★りんご			

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*4日(木)の魚漢字クイズの正解は・・・①さけ ②さんま ③ぶり ④いわし です。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

令和7年度

12月 予定献立表(後半)



渋谷区立長谷戸小学校

給食回数(19回)

日	曜	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	みどり 緑のなかま	きいろ 黄色のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
			ちくちく 血や肉、骨や歯になるもの	からだ からだの調子を整えるもの	からだ 体を動かす熱や力になるもの		
15	月	ごはん			米	574	【ふろふき大根】 分厚く切った大根を、たっぷりのだし汁で柔らかくなるまで煮込んで作る料理です。特製の肉みそとの相性もぴったりです。旬の大根を味わいましょう！
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			27.5	
		イカフライ	いか		小麦粉 パン粉 揚げ油	15.4	
		にく肉みそのふろふき大根	鶏ひき肉 みそ	だいこん しょうが	サラダ油 砂糖 かたくりこ		
		よしのじる吉野汁	鶏肉	かぶ にんじん こまつな だいこん えのきたけ ねぎ	こんにゃく かたくりこ		
16	火	むぎ麦ごはん			米 麦	689	【カルシウムふりかけ】 カルシウムが豊富に含まれている「ちりめんじゃこ」や「こまつな」を使って手作りのふりかけを作ります。骨を作るもとになるカルシウムは、成長期の皆さんに欠かせない栄養です。
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			32.8	
		カルシウムふりかけ	ちりめんじゃこ かつお節	こまつな	ごま油 白ごま 砂糖	24	
		やふにものすき焼き風煮物	豚肉 豆腐	にんじん はくさい ねぎ えのきたけ しゅんぎく	サラダ油 こんにゃく 砂糖		
		のりピーンズポテト	大豆 青のり		じゃがいも かたくりこ 揚げ油		
17	水	くだもの(はれひめ)		はれひめ			
		チキンカレー	鶏肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト缶 ★りんご(加熱)	米 麦 サラダ油 じゃがいも はちみつ 小麦粉	607	【夢オレンジ】 冬は柑橘類がおいしい季節なので、12～4月頃の給食では色々な柑橘が登場します。
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			22.9	
		くききわかめのサラダ	くきわかめ ちりめんじゃこ	にんじん キャベツ	ごま油 砂糖	17.6	
		くだもの(夢オレンジ)		夢オレンジ			
18	木	ごもく五目うどん	鶏肉 油揚げ かまぼこ	にんじん 干し椎茸 ごぼう ねぎ こまつな	うどん 油 砂糖	620	【あしたば】 あしたばは、東京都の伊豆諸島で盛んに育てられている野菜です。今日葉っぱを摘み取っても、明日には新しい葉っぱが生えてくるといわれるほど、生命力が強い野菜です。八丈島産のあしたばを粉末にしたものを蒸しパンに使います。八丈島のあしたばを味わっていただきましょう！
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			26.1	
		みずな だいこん 水菜と大根のサラダ	ちりめんじゃこ	だいこん にんじん 水菜	ごま油 砂糖	16	
		あしたば蒸しパン	★たまご ★牛乳	あしたば粉末	砂糖 ★バター 小麦粉 ざつまいも		
		おやこどん親子丼	鶏肉 かまぼこ ★たまご	たまねぎ はくさい にんじん えのきたけ こまつな	米 麦 サラダ油 砂糖	658	
19	金	ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			28.4	
		こんにゃくの土佐煮	かつお節		ごま油 こんにゃく 砂糖	20.6	
		つみれ汁	油揚げ つみれ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな	こんにゃく		
		くだもの(みかん)		みかん			
22	月	ごはん			米	620	【22日*冬至】 冬至は一年間の中で、太陽が出ていた時間が一番短い日のことです。冬至にちなんで、「かぼちゃ」や「ゆず」を使った給食を作ります。
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			23.9	
		とり肉とかぼちゃの甘辛揚げ	鶏肉 大豆	しょうが かぼちゃ	かたくりこ 小麦粉 揚げ油 砂糖	19.4	
		はくさい白菜のゆず風味	かつお節	はくさい にんじん ほうれんそう ゆず			
		あんかけ汁	鶏肉	にんじん れんこん だいこん ねぎ ほうれんそう	うどん かたくりこ		
23	火	ジャンバラヤ	鶏肉 ホキ ウィンナー	たまねぎ セロリ にんじん ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	米 油	585	【ジャンバラヤ】 スペインのパエリアを参考にして、アメリカで生まれた料理です。ソーセージや野菜を使った、ちょっぴりスパシーな炊き込みごはんです。
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			24.2	
		クラムチャウダー	鶏肉 あさり ★牛乳	たまねぎ にんじん えだまめ	サラダ油 じゃがいも 小麦粉 ★バター	19.5	
		コールスローサラダ		キャベツ にんじん ホールコーン たまねぎ	オリーブ油 砂糖		
		くだもの(夢オレンジ)		夢オレンジ			
24	水	ごはん			米	560	【鮭のちゃんちゃん焼き】 ちゃんちゃん焼きとは、鮭などの魚と野菜を鉄板等で焼いて、みそで味付けをした料理です。北海道を代表する郷土料理です。
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			28.7	
		さけ鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	サラダ油 砂糖	15.2	
		やさい野菜ののりチーズ和え	★チーズ のり	こまつな もやし にんじん しょうが			
		どさんこ汁	豚肉 みそ	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん ホールコーン	ごま油 じゃがいも ★バター		
25	木	くろざとう黒砂糖パン			★黒砂糖パン	659	【チューリップのから揚げ】 鶏肉の手羽先を骨付きのまま花のようになにを形を整えたものを「チューリップ」といいます。給食室でカラッと揚げたチューリップはジュシーでとてもおいしいです。お楽しみに！
		ミルクコーヒー	★ミルクコーヒー			26	
		チューリップのから揚げ	チューリップ(鶏手羽先)	しょうが	小麦粉 かたくりこ 揚げ油	26.8	
		やさい野菜のピクルス		きゅうり だいこん にんじん にんにく	砂糖 サラダ油		
		コーンポタージュ	★牛乳	たまねぎ にんじん セロリ クリームコーン	サラダ油 ★バター 小麦粉		

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
平均栄養価	619	26.2	20.4	362	93	2.8	2.9	249	0.37	0.5	33	2.7	6.2

12月の給食目標

うがい・手洗いの仕方を確かめよう