



12月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和7年12月)

日付	曜日	こんだて	牛乳	おもな材料			エネルギー たんぱく質
				赤(体をつくる)	黄(体が元気になる)	緑(体の調子を整える)	
1	月	ご飯 粕汁 さわらのねぎみそ焼き 野菜の土佐和え	○	牛乳 豚肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ さわら 糸削り節	米 里芋 三温糖 白ごま	にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	594 31.1
2	火	チリビーンズごはん ごぼうチップサラダ 果物(紅まどんな)	○	ベーコン 豚肉 大豆 レンズ豆 粉チーズ 牛乳	米 オリーブ油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 油 白ごま	にんにく 玉葱 にんじん トマトジュース キャベツ きゅうり ごぼう 紅まどんな	687 22.6
3	水	マーボー丼 きゅうりとわかめの和え物 果物(りんご)	○	豚肉 大豆 豆腐 ハジ味噌 赤みそ 白みそ 牛乳 カットわかめ	米 三温糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが だけのこ(水煮) にんじん 干し椎茸 ねぎ なら きゅうり もやし りんご	595 24.6
4	木	【コラボ給食withクロアチア】 丸パン トマトソースのミートボール マッシュポテト チキンラグースープ	○	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉	丸パン 米 油 砂糖 薄力粉 じゃがいも バター オリーブ油 マカロニ	玉葱 にんじん カリフラワー さやいんげん	612 29.9
5	金	じゃこわかめご飯 ジャンボぎょうざ チンゲン菜のスープ 果物(みかん)	○	炊き込みわかめ ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	米 白ごま ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉	しょうが キャベツ ながねぎ えのきたけ なら にんにく 玉葱 にんじん 干し椎茸 チンゲンサイ こまつな みかん	646 25.2
8	月	ビビンバ風ご飯 春雨スープ わかさぎのカレー揚げ	○	豚肉 牛乳 わかさぎ	米 三温糖 ごま油 白ごま 春雨 薄力粉	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん だけのこ(水煮) 干し椎茸 ねぎ	582 22.8
9	火	ご飯 すき焼き煮 わかめと野菜のごま醤油 果物(りんご)	○	牛乳 牛肉 焼き豆腐 わかめ	米 三温糖 糸こんにゃく 車麩 ごま油 白ごま	にんじん 玉葱 はくさい ながねぎ こまつな もやし キャベツ きゅうり りんご	614 25.1
10	水	あんかけ五目焼きそば 野菜の中華和え フルーツヨーグルト	○	豚肉 むきえび 牛乳 わかめ ヨーグルト(無糖)	中華めん 三温糖 片栗粉 ごま油 白ごま 砂糖	にんにく しょうが にんじん だけのこ(水煮) はくさい 干し椎茸 こまつな キャベツ もやし きゅうり みかん 缶 バイン缶 黄桃缶	614 26.4
11	木	あぶたま丼 もやしのナムル のっぺい汁	○	鶏肉 油揚げ 鶏卵 牛乳 わかめ 木綿豆腐	米 三温糖 ごま油 白ごま こんにゃく じゃがいも 片栗粉	玉葱 万能ねぎ もやし きゅうり にんじん こまつな	627 28.4
12	金	【コラボ給食with服部学園】 麦入りご飯 メカシキのから揚げ生姜ソース あおさと根菜のみそ汁 果物(みかん)	○	牛乳 めかじき あおさ 白みそ 赤みそ	米 大麦 片栗粉 砂糖 ごま油 里芋	キャベツ 玉葱 赤パプリカ 黄パプリカ なら えのきたけ にんにく しょうが れんこん はくさい みかん	657 24.9
13	土	キーマカレーライス レインボーサラダ ミックスベリーゼリー	○	豚肉 大豆 牛乳 粉寒天	米 薄力粉 三温糖 砂糖	セロリ にんにく しょうが 玉葱 にんじん キャベツ 赤たまねぎ 赤パプリカ れんこん きゅうり ホールコーン クランベリージュース ブルーベリー いちご	643 21.0
15	月	振替休業日					
16	火	ご飯 かみかみふりかけ 鶏肉とじゃが芋のうま煮 干草和え	○	糸削り節 ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉	米 片栗粉 三温糖 白ごま じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	にんじん 玉葱 だいこん さやいんげん もやし ほうれん草 キャベツ	585 26.6
17	水	ハッシュドビーフライス こんにゃくサラダ 果物(いちご)	○	牛肉 生クリーム 牛乳	米 バター 薄力粉 こんにゃく 三温糖 ごま油 白ごま	玉葱 マッシュルーム(水煮) にんじん きゅうり もやし いちご	630 20.4
18	木	【コラボ給食withABCクッキングスタジオ】 ミルクパン ABCスープ 鮭ステーキのこクリームソース 温野菜	○	牛乳 生鮭 ベーコン 豚肉 レンズ豆	ミルクパン 強力粉 薄力粉 フロッコリー バター マカロニ	玉葱 エリンギ トマト缶 椎茸パウダー フロッコリー にんじん セロリー かぶ	590 31.4
19	金	ご飯 えのきと油揚げの味噌汁 玉子焼き 野菜炒め	○	牛乳 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 鶏肉 鶏卵 ベーコン	米 三温糖 ごま油	えのきたけ こまつな にんじん だけのこ(水煮) 玉葱 干し椎茸 みつば キャベツ もやし	606 26.5
22	月	【冬至献立】 ほうとううどん かぶのゆず風味サラダ りんごマフィン	○	豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 牛乳 鶏卵	うどん オリーブ油 三温糖 薄力粉 砂糖 無塩バター	だいこん ごぼう にんじん かぼちゃ はくさい ねぎ こまつな かぶ ゆず(果汁) りんご(缶詰)	685 25.2
23	火	ご飯 切干大根のみそ汁 ぶりの照り焼き ひじきのそぼろ煮	○	牛乳 木綿豆腐 赤みそ 白みそ ぶり 鶏肉 干しひじき 油揚げ	米 じゃがいも 片栗粉 糸こんにゃく 三温糖	切干しだいこん にんじん ねぎ こまつな しょうが れんこん さやいんげん	629 28.2
24	水	【クリスマス献立】 クリスマスピラフ ミネストローネ フライドチキン セレクトドリンク (コーヒー牛乳・りんごジュース・牛乳)	セレクト	牛肉 牛乳 ベーコン ひよこ豆 大豆 粉チーズ 鶏肉	米 オリーブ油 薄力粉 片栗粉 油	にんにく 玉葱 にんじん ホールコーン 赤パプリカ フロッコリー セロリ キャベツ トマト缶 レモン(果汁)	694 28.4

※都合により献立を変更することがありますのでご通知おきください。

kcal/g

<予定>

24日(水) …クリスマス献立の日には、セレクトドリンクを提供します。

今年の給食最終日です。給食当番は年明けに白衣を持ってくるのを忘れないように気をつけましょう。

☆牛乳を選んだときのエネルギー、たんぱく質量です。





12月給食だより



令和7年12月

No.8

渋谷区立千駄谷小学校

校長 山中 将一

栄養職員 児玉佐和子

今月の栄養目標：病気に負けない体をつくろう

今月の給食目標：マナーを守って楽しく食べよう

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



たまご



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

アーモンド



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)



12月の献立紹介

コラボ給食withクロアチア(4日)



クロアチア大使館は渋谷区の広尾にあります。
クロアチア大使館の皆さまが渋谷区の小学生にもぜひクロアチアの料理を食べてほしいとし
シピを教えてくださいました。

コラボ給食with服部学園(12日)

今回の服部コラボ給食は、和食で、「メカジキのから揚げ生姜ソース」です。メカジキの旬は冬で、
この時期は脂がのって旨味が増します。特に寒い海域で獲れるものは脂がしっかりとのっていて、お
刺身や煮付けに最適です。脂がのった冬のメカジキに生姜を合わせると、臭みをとるだけではなく体
を温める冬の養生食（健康維持・増進や体質改善を目的とし、季節に合った旬の
食材を選び、バランスの取れた食事をする）になります。ご飯によく合う味付
けです。



コラボ給食withABCクッキングスタジオ(18日)

ABCクッキングスタジオの方が、苦手な子が多い魚やきのこをおいしく食べられるようなレシピを
考案してくださいました。「鮭ステーキきのこクリームソース」です。お楽しみに！

冬至献立(22日)

冬至にちなんだ食材、「かぼちゃ」を使ったほうとうに、「ゆず」をドレッシングに使っ
たサラダを提供します。



クリスマス献立(24日)

今年最後の給食はクリスマス献立で、セレクトドリンクです。今年はコーヒー牛乳・り
んごジュース・牛乳の3種類です。この3つの飲み物は保健給食委員会で考えて決め
ました！



冬休みの食生活~10のポイント

た (食) べすぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬) が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さい(野菜)を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人 のお手伝いを しよう
み ンなで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	以上 のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。 	

1月の給食は9日(金)から始まります。12月最後の週に給食当番になったお子さんは、白衣を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯・アイロンがけをし、年明け忘れずに白衣を持ってきてください。