

令和7年12月 献立表

中央区立晴海西小学校

日	曜	献 立 名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる			
1	月	チリビーンズライス 海藻と野菜のサラダ かき 牛乳	米 米粒麦 油 さとう	豚肉 大豆 海藻ミックス 千ひじき 牛乳	たまねぎ にんじん セロリー エリンギ水煮 にんにく しょうが トマトジュース キャベツ かき	602	21.7	
2	火	ごはん 魚の香味焼き 野菜のしょうがじょうゆかけ 豚汁 牛乳	米 さとう いりごま ごま油 じゃかいも	さば 豚肉 牛乳	はくさい こまつな にんじん 長ねぎ たまねぎ しょうが 万能ねぎ ごぼう こんにゃく	607	23.8	
3	水	【食べよう野菜350メニューの日】 サーモンクリームスパゲティ 野菜60gの揚げごぼうサラダ りんご 牛乳	食べよう野菜 350 	スパゲティ 油 バター 小麦粉 さとう いりごま	鮭 豆乳 牛乳	たまねぎ エリンギ水煮 ぶなしめじ こまつな キャベツ きゅうり ごぼう にんじん りんご	605	26.1
4	木	● 揚げパン(きなこ) ポトフ 大豆とツナのサラダ 牛乳	コッペパン 油 さとう じゃかいも	豚肉 ウインナー きな粉 まぐろ油漬缶 大豆 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	591	26.2	
5	金	【開校記念日(11月7日)お祝いメニュー】 赤飯 鶏肉のてりやき キャベツと油揚げの和風サラダ 豆腐だんご汁 牛乳	祝 	米 もち米 いりごま 白玉粉 さとう 油	あずき水煮缶 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	キャベツ にんじん スイートコーン缶 たいこん ごぼう 干しいたけ こまつな 長ねぎ しょうが	614	24.9
8	月	【地産地消の日「東京都産さつまいも】 ● みそラーメン キャラメルポテト みかん 牛乳	地産地消メニュー 	蒸し中華めん 油 ごま油 さつまいも バター さとう	豚肉 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ にら もやし しょうが にんにく 長ねぎ スイートコーン缶 みかん	599	19.8
9	火	茶めし おでん 野菜と炒り卵のあえもの 牛乳	米 じゃかいも ちくわ さとう ごま油 油	鶏肉 さつま揚げ 生揚げ 卵 牛乳	だいこん にんじん こんにゃく こまつな もやし	588	25.6	
10	水	セルフフィッシュバーガー(柏パン 白身魚のフライ ゆで野菜) 豆乳コーンスープ 牛乳	柏パン 小麦粉 パン粉 でんぶん 油	ホキ ベーコン 豆乳 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ クリームコーン缶 スイートコーン缶 にんにく みかん	588	27.6	
11	木	ごはん 麻婆豆腐 中華卵スープ 牛乳	米 油 さとう ごま油 でんぶん	豆腐 豚肉 大豆 卵 牛乳	たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが にんじん チンゲンサイ	620	28.4	
12	金	【ミュージックスマイル 児童鑑賞日】 チキンライス じゃかいものハニーサラダ 野菜スープ 牛乳	米 油 じゃかいも はちみつ	鶏肉 ウインナー ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん エリンギ水煮 キャベツ はくさい こまつな スイートコーン缶	592	21.1	
13	土	【ミュージックスマイル 保護者鑑賞日】 ● ポークカレーライス 野菜サラダ りんごゼリー 牛乳	米 米粒麦 じゃかいも 油 さとう ごま油	豚肉 寒天 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく こまつな 長ねぎ りんごゼリー	663	20.8	
16	火	鮭チャーハン ワンタンスープ マーラーカオ 牛乳	米 ごま油 油 小麦粉 ワンタンの皮 さとう はちみつ	鮭 卵 鶏肉 生クリーム 牛乳	長ねぎ にんじん 干しいたけ もやし たまねぎ こまつな しょうが	649	24.1	
17	水	【かみかみメニューの日】 ごはん かみかみふりかけ じゃかいものそぼろ煮 お浸し 牛乳	かみかみメニュー 30 	米 いりごま さとう 油 じゃかいも でんぶん	ちりめんじやこ 塩昆布 かつお削り節 豚肉 生揚げ 牛乳	にんじん たまねぎ こんにゃく こまつな もやし えのきだけ みかん	620	26.6
18	木	豚玉丼 春雨と野菜のサラダ みそ汁 牛乳	米 米粒麦 さとう 油 春雨 ごま油	豚肉 卵 油揚げ わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん 長ねぎ キャベツ こまつな だいこん	604	26.8	
19	金	【食育の日 日本の郷土料理～愛媛県～】 ● たいめし ● いもたき 磯香あえ みかん 牛乳	日本の郷土料理 	米 さといも 油 さとう	たい 鶏肉 油揚げ 焼きのり 牛乳	ごぼう にんじん れんこん もやし こまつな こんにゃく 干しいたけ みかん	598	23.8
22	月	【季節のメニューの日～冬至～】 かぼちゃ入りみそうどん 野菜のゆずポン酢あえ 黒蜜さなこの白玉だんご 牛乳	30 	冷凍うどん 油 さといも さとう 黒砂糖 ごま油 冷凍白玉だんご	鶏肉 油揚げ さな粉 牛乳	かぼちゃ にんじん 干しいたけ こまつな はくさい もやし たまねぎ ゆず	589	22.4
23	火	ごはん 根菜ハンバーグ ポテトフライ ABCバスタスープ 牛乳	米 パン粉 さとう 油 じゃかいも マカロニ でんぶん	豚肉 大豆 豆乳 ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ れんこん ごぼう 干しいたけ マッシュルーム水煮	618	23.0	
24	水	【クリスマスマニュール】 チーズコッペパン クリスピーチキン おろしドレッシングサラダ にんじんポタージュ 牛乳	2 	チーズコッペパン 油 小麦粉 コーンフレーク さとう バター	鶏肉 ベーコン 豆乳 生クリーム 牛乳	キャベツ にんじん きゅうり だいこん たまねぎ にんにく 冷凍うらごしにんじん	627	26.2

※都合により献立内容を変更する場合があります。

2学期の活動のふりかえり

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量 (小学校)

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (※推奨量割合)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	A *2 (μg RAE)	B1 *2 (mg)	B2 *2 (mg)	C *2 (mg)	ビタミン D *2 (g)	食物繊維 E *2 (g)
12月分平均	610	16.0	29.5	2.1	330	90	2.3	277	0.34	0.51	34	6.4	
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5	

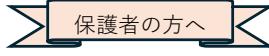
平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

なお、平均栄養価は、中学生（3・4年生）の値を載せてあります。

学校給食では、食事量に変化をつけており、低学年は中学年の0.85倍、高学年は中学年の1.2倍で計算しています。

3年生は、算数「ぼうグラフと表」で3年生に人気の給食を調べ、ぼうグラフや表にまとめる学習をしました。晴海西小学校の給食をたくさん食べてほしい、好きになってほしいという気持ちから、結果を1年生に伝える活動も行いました。1位揚げパン、2位みそラーメン、3位カレーライスでした。どの学年でも人気のメニューです。12月の献立に登場するので楽しみにしてください。

5年生は、愛媛県愛南町の方たちと「魚食」の授業を行いました。水産業の現状や、かつおの一本釣り、鯛の養殖などについてお話をいただきました。そこで12月の郷土料理は、愛媛県の「たいめし」と「いもたき」を紹介します。愛南町の養殖漁場を使い「たいめし」を作ります。「いもたき」は鶏肉、さといも、こんにゃく、しいたけなどの具材を煮込んだ鍋料理です。愛媛県の名物を給食で味わいましょう。



白衣等の洗濯のご協力いつもありがとうございます。

12月は、24日が給食最終日となります。給食当番のお子さんは白衣を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯をお願いいたします。12月25日または1月8日に持参してください。よろしくお願いいたします。3学期は、1月9日より給食がはじまります。

