

12月 献立表

令和7年

杉並区立松ノ木小学校

日	主食	おかず	牛乳	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 脂質 食塩相当量
1月 1月	麦ごはん	とりバーグ むらくも汁 カリカリごぼうのサラダ	○	牛乳,とり肉,たまご,さば節 (だし),とうふ	米,麦,でんぶん,さとう,米粉, 油,ごま油	ごぼう,ながねぎ,しょうが,にんじ ん,えのきだけ,こまつな,キャベツ, コーン	574 kcal 27.4 g 17.1 g 2.2 g
2月 2月	シーフードピラフ	ポタージュ 何でもせん切りサラダ	○	いか,むきえび,牛乳,とり骨 (スープ),調理用牛乳,生クリ ーム,ひじき	米,麦,豆乳バター,油,バター, じゃがいも,食パン,さとう	にんじん,たまねぎ,マッシュルー ム,セロリー,だいこん,キャベツ, きゅうり,レモン	553 kcal 20.8 g 19.3 g 2.8 g
3月 3月	中華菜飯	中華スープ 白玉フルーツポンチ	○	豚肉,牛乳,とり肉,とうふ,とり 骨(スープ),とうふ	米,麦,油,さとう,ごま油,はるさ め,でんぶん,白玉粉	にんじん,たけのこ,乾しいたけ,こ まつな,たまねぎ,ながねぎ,しょ うが,りんご缶,パイン缶,もも缶	566 kcal 17.5 g 16.1 g 2.4 g
4月 4月	田舎うどん	野菜のごまだれあえ さつまいもパイ	○	煮干し(だし),とり肉,油揚 げ,かまぼこ,赤色辛みそ,淡色 辛みそ,牛乳,わかめ	生うどん,里芋,白すりごま,さ とう,油,さつまいも,きょうざ の皮,小麦粉	にんじん,乾しいたけ,ながねぎ,こ まつな,キャベツ,パイン缶	584 kcal 22.7 g 16.7 g 2.9 g
5月 5月	麦ごはん	ホキのしぐれ煮 さつま汁 ほうれん草ともやしのいそ和え	○	牛乳,ホキ,さば節(だし),と り肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色 辛みそ,もみのり	米,麦,でんぶん,油,こんにゃく, さとう,白炒りごま,さつまい も	しょうが,にんじん,ごぼう,だいこ ん,ながねぎ,ほうれん草,もやし,コ ーン	592 kcal 26.6 g 16.0 g 2.3 g
6月 6月	キーマカリーライス	ゆずごまサラダ りんご	○	豚肉,豚骨(スープ),牛乳,ひ じき,ツナ	米,麦,油,じゃがいも,バター,小 麦粉,白炒りごま	たまねぎ,トマト缶,にんにく,しょ うが,セロリー,にんじん,きゅうり, キャベツ,だいこん,こまつな,ゆず, りんご	616 kcal 21.8 g 19.9 g 2.3 g
7月 7月	サミットコラボ給食 高野豆腐のそぼろごはん	芋煮 小松菜ともやしの辛子醤油和え	○	とり肉,高野豆腐,牛乳,牛肉	米,麦,炒め油,さとう,里芋,こ んにゃく	にんじん,乾しいたけ,ながねぎ,ま いたけ,こまつな,もやし	569 kcal 29.4 g 14.5 g 2.4 g
8月 8月	地元野菜ティー 麦ごはん	ひじきの和風コロッケ 大根のみぞ汁 野菜のごまあえ	○	牛乳,ひじき,豚肉,煮干し(だ し),油揚げ,わかめ,淡色辛み そ,赤色辛みそ	米,麦,油,さとう,じゃがいも, マッシュポテト,小麦粉,パン 粉,白炒りごま,白すりごま	にんじん,たまねぎ,だいこん,えの きだけ,だいこん,もやし,ほうれん 草	599 kcal 19.8 g 20.7 g 2.4 g
9月 9月	鮭チャーハン	ぱりぱりひじき わんたんスープ 菊花みかん	○	鮭,牛乳,ひじき,チーズ,豚肉,と り骨(スープ)	米,麦,ごま油,さとう,白炒りご ま,小麦粉,春巻きの皮,油,わん たんの皮	にんじん,たまねぎ,もやし,こまつ な,ながねぎ,しょうが,みかん	596 kcal 21.2 g 19.4 g 2.7 g
10月 10月	国内産食材の日 麦ごはん	ぶりの照焼き みみ汁 白菜のおひたし	○	牛乳,ぶり,煮干し(だし),油 揚げ,淡色辛みそ,かつお節	米,麦,さとう,でんぶん,小麦粉	だいこん,にんじん,こまつな,なが ねぎ,えのきだけ,はくさい,もやし	566 kcal 27.2 g 19.7 g 2.4 g
11月 11月	豚肉とごぼうの混ぜごはん	きびなごのから揚げ 吳汁 野菜の甘じょうゆあえ	○	豚肉,油揚げ,牛乳,きびなご,出 し昆布,さば節(だし),豚肉, とうふ,淡色辛みそ,赤色辛み そ,大豆	米,麦,油,さとう,でんぶん,米 粉,じゃがいも	ごぼう,にんじん,しょうが,だいこ ん,ながねぎ,こまつな,ほうれん草, もやし	564 kcal 26.7 g 18.9 g 2.4 g
12月 12月	たまごトースト	ABCスープ コーンポテト みかん	○	たまご,チーズ,牛乳,とり肉,と り骨(スープ)	食パン,マヨネーズ,油,マカロ ニ,じゃがいも,豆乳バター	たまねぎ,にんじん,キャベツ,こま つな,セロリー,コーン,みかん	561 kcal 24.5 g 20.8 g 2.4 g
13月 13月	麦ごはん	さばの竜田揚げ れんこん団子汁 キャベツのおかか和え	○	牛乳,さば,さば節(だし),出 し昆布,豚肉,かつお節	米,麦,でんぶん,油,里芋,白炒 りごま	しょうが,にんじん,だいこん,なが ねぎ,こまつな,れんこん,たまねぎ, キャベツ	554 kcal 24.0 g 19.3 g 2.1 g
14月 14月	四川豆腐ライス	チンゲン菜としめじのスープ 豆乳ゼリーブルーベリーソース	○	豚肉,とり骨(スープ),とうふ, 牛乳,とり肉,たまご,粉寒天,豆 乳,ゼラチン	米,麦,油,でんぶん,ごま油,さと う,ブルーベリージャム	にんにく,ながねぎ,たまねぎ,ニラ, チンゲンサイ,しめじ,にんにく, しょうが	616 kcal 27.1 g 19.9 g 2.5 g
15月 15月	麦ごはん	大豆といかの甘辛揚げ けんちん汁 大根のゆかりづけ	○	牛乳,大豆,いか,さば節(だ し),とうふ,油揚げ	米,麦,でんぶん,油,さとう,ごま 油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,だいこ ん,ながねぎ,こまつな,キャベツ,ゆ かり	586 kcal 26.4 g 20.0 g 2.1 g
16月 16月	冬至の日 献立 麦ごはん	さわらの幽庵焼き 具だくさんみそ汁 かぼちゃのそぼろあんかけ	○	牛乳,さわら,さば節(だし), 出し昆布,とうふ,油揚げ,淡色 辛みそ,赤色辛みそ,豚肉	米,麦,さとう,じゃがいも,でん ぶん	ゆず,ごぼう,にんじん,だいこん,は くさい,ながねぎ,こまつな,かぼ ちゃ,しょうが	586 kcal 28.5 g 17.8 g 2.6 g
17月 17月	ビスクチャーハン	ポークピーンズ ブロックリーのサラダ 菊花みかん	○	調理用牛乳,たまご,牛乳,大豆, 豚肉,生クリーム,豚骨(ス ープ)	丸パン,バター,さとう,小麦粉, 油,じゃがいも	セロリー,にんじん,たまねぎ,ブ ロックリー,キャベツ,コーン,りん ご,みかん	560 kcal 23.1 g 20.5 g 2.4 g
18月 18月	キムチチャーハン	ししゃもの春巻き 二ラたまスープ もやしと小松菜のナムル	○	豚肉,牛乳,ししゃも,とり肉,さ ば節(だし),出し昆布,たま ご	米,麦,油,白炒りごま,春巻きの 皮,小麦粉,でんぶん,ごま油,さ とう	にんじん,キムチ,ピーマン,たまね ぎ,えのきだけ,ながねぎ,ニラ,もや し,こまつな	559 kcal 24.3 g 20.2 g 2.8 g
19月 19月	セレクト給食 コーンライス	セレクト主菜 鶏のから揚げorハンバーグ せん切り野菜スープ 寒天入りフルーツポンチ	セレクト飲物	りんごジュース ヨーグルトドリンク 緑茶 コーヒーミルク	とり肉,ベーコン,とり骨(ス ープ),粉寒天,豚肉,おから,コー ヒーミルク,ヨーグルトドリ ンク	米,麦,豆乳バター,でんぶん,油, 米粉マカロニ,さとう	コーン,にんにく,しょうが,に んじん,たまねぎ,キャベツ,こ まつな,セロリー,りんご缶,パ イン缶,もも缶,グレープ ジュース,りんごジュース

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

12月 給食だより

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ますが、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。



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。

マーラーカオ レシピ

試食会アンケートで人気のレシピを給食だよりにのせてほしいとご意見をいただいたため、掲載します。今月は10月に実施したマーラーカオ(中国風蒸しカステラ)です。ご家庭でも作ってみてください。



《材料×4人分》

たまご	1個	① 粉類は2回、ふるっておく。
さとう	40g	② たまごは溶きほぐし、空気を含ませておく。
生クリーム	15g	③ ②にさとう、生クリーム、油を順に加え、混ぜ合わせる。
サラダ油	25g	④ ①を加え、さっくりと混ぜる。
小麦粉	35g	⑤ カップに入れて蒸す。(約15分)
コーンスターク	5g	⑥ できあがり
ベーキングパウダー	2g	
カップ	4個	

令和7年11月28日
杉並区立松ノ木小学校
校長 笠原 秀浩
栄養士 山下 光

新年への願いを込めた

お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。

一の重 (祝い肴・口取りなど)	
	黒豆 まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
	数の子 子宝に恵まれるように。
	田作り (ごまめ) 豊作を願って。
	たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。
	伊達巻き 知識や教養が身につくように。
	きんとん 金運に恵まれるように。
	紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。

二の重 (酢の物・焼き物など)	
	ブリ 出世できるように。
	タイ 「めでたい」の語呂合わせ。
	エビ 長生きできるように。
	紅白なます お祝いの水引を表す。

三の重 (煮物など)	
	里いも 子宝に恵まれるように。
	れんこん 将来を見通せるように。
	くわい 出世できるように。
	昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ。