



令和5年 12月予定献立表 パート1

家庭数

北区立谷端小学校

日 (曜日)	料理の種類	献立名	食品名			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	行事
			血や肉をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)			
			牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	米・パン・めん・さとう・油など	野菜・果物・きのこなど			
1 (金)	しゅしゅく &しゅさい	スープカレー	とり肉	米、油、はちみつ	にんにく、しめじ、たまねぎ セロリー、りんご、しょうが、トマト	600	22.6	学芸会 ①
	のみもの	にゅうさんいんりょう	乳酸飲料					
	ふくさい	★やさいチップス		さつまいも、油	れんこん、ごぼう			
	ふくさい	あつあげのサラダ	厚あげ	小麦粉、片栗粉、油、砂糖	しょうが、きゃべつ、もやし、にんじん			
2 (土)	しゅしゅく	★キムチチャーハン	ぶた肉、たまご	米、むぎ、油	ねぎ、キムチ	616	26.0	学芸会 ②
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	あげぎょうざ	とり肉	小麦粉、油、ぎょうざの皮、砂糖	にら、きゃべつ、しょうが、にんにく、ねぎ			
	しるもの	わかめスープ	わかめ、とうふ		にんじん、たけのこ、えのきだけ、チンゲンサイ			
	デザート	おたのしみデザート	ヨーグルト					
4 (月)	振替休業日							
5 (火)	しゅしゅく	♡2しゅくあげパン (きなこ・ココア)	きなこ	パン(乳)、油、砂糖 ココア		563	22.6	♡3年 リクエスト
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	♡ツナサラダ	ツナ	油、砂糖	こまつな、にんじん、もやし			
	しるもの	♡ワンタンスープ	とり肉	ワンタンの皮、油	にんじん、もやし、白菜、ねぎ チンゲンサイ			
6 (水)	しゅしゅく &しゅさい	♪★ガパオライス	とり肉、ぶた肉、大豆	米、むぎ、油、砂糖 片栗粉	にんにく、しょうが、たまねぎ ピーマン、パプリカ、なす	626	28.4	♡3年 リクエスト
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しるもの	♪ふゆやさいと にくだんごのフォー	とり肉	フォー、片栗粉、油	たまねぎ、にんじん、白菜 ほうれん草			
	デザート	♡フルーツポンチ		砂糖	りんご、もも缶、みかん缶、パイナップル缶			
7 (木)	しゅしゅく	★むぎごはん		米、むぎ		573	29.1	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	さけのゆうあんやき	さけ		ゆず			
	ふくさい	ひじきとこまつなの そぼろに	とり肉、ひじき	油、砂糖、ごま	しいたけ、こまつな			
	しるもの	かみなりすいとん	とうふ	小麦粉、油	大根、ごぼう、にんじん、しめじ、こんにゃく、小松菜、にら			
	デザート	くだもの			みかん			
8 (金)	しゅしゅく	げんまいわかめごはん	わかめ	米、玄米		590	22.8	東京都練馬大 根が登場しま す。
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	♪あつあげとやさいの みぞれに	あつあげ、とり肉	片栗粉、油	たまねぎ、れんこん、にんじん、ごぼう しいたけ、♪大根、しゅんぎく、しょうが			
	しるもの	みそしる	油あげ		切り干し大根、にんじん、白菜、ねぎ			
11 (月)	しゅしゅく	ターメリックライス		米		565	28.4	♪世界味めぐり「メキシコ」
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	♪とりにくメキシカンソース	とり肉	米粉、油	トマト、にんじん、たまねぎ、ピーマン			
	しるもの	♪ピカディーショ	ぶた肉、大豆	じゃがいも、油	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、にんにく、トマト			
12 (火)	しゅしゅく	★むぎごはん		米、むぎ		604	25.4	5年 社会科 見学
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	スコッチエッグ	とり肉、大豆、たまご、牛乳	油、小麦粉、パン粉	たまねぎ			
	ふくさい	しゃきしゃきあえ	わかめ、寒天	油、砂糖	大根、京菜			
	しるもの	みそしる	油あげ	さといも	こまつな			
13 (水)	しゅしゅく &しるもの	カレーうどん	ぶた肉、油あげ こんにゃく	うどん、砂糖、じゃがいも 油、小麦粉	にんじん、ねぎ、たまねぎ こまつな	590	21.9	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	フルーツサラダ		油、砂糖	きゃべつ、こまつな、にんじん みかん缶、パイナップル缶			
14 (木)	しゅしゅく &しゅさい	★きりぼしだいこんの かきあげどん	ぶた肉	米、油、小麦粉、片栗粉 砂糖	切り干し大根、たまねぎ、にんじん しょうが	655	20.1	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	じゃがいものしろごまサラダ		じゃがいも、砂糖、ごま、マヨネーズ	だいこん			
	しるもの	みそしる	とうふ		だいこん、にんじん、白菜、ねぎ			

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。
☆☆よくかんで栄養吸収!! ★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。

15日以降は裏面にあります。



令和5年 12月予定献立表 パート2

北区立谷端小学校

日 (曜日)	料理の種類	献立名	食品名			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	行事
			血や肉をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)			
			牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	米・パン・めん・さとう・油など	野菜・果物・きのこなど			
15 (金)	しゅしよく	★きびおこわ		米		621	24.9	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	とうふのねぎみそチーズやき	とうふ、チーズ		ねぎ			
	ふくさい	★こんぶのにももの	こんぶ、油あげ	砂糖	にんじん、しいたけ、だいこん			
	しるもの	すましじる	わかめ、とうふ、かまぼこ		こまつな			
	デザート	あんにとろうふ	ぎゅうにゅう、寒天	砂糖	パイン缶			
18 (月)	しゅしよく	コッパン		パン(乳)		616	30.4	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	♪ソーセージ	ぶた肉、とり肉、ベーコン、大豆	片栗粉、油	たまねぎ、にんにく、パセリ			
	ふくさい	♪ドイツふうポテトサラダ	ウインナー	じゃがいも、油、砂糖	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん			
	しるもの	♪アインツプフスープ	とり肉	油	にんにく、にんじん、たまねぎ セロリー、トマト、さやいんげん			
19 (火)	しゅしよく	ごはん		米		602	27.4	毎月19日は食育の日
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	サバのみそカレーづけ	さば	砂糖				
	しるもの	♪ひつつみ	とり肉	油、小麦粉	しいたけ、まいたけ、ごぼう、白菜 にんじん、だいこん、ねぎ、小松菜			
	デザート	★くだもの			りんご			
20 (水)	しゅしよく &しゅさい	★まーぼーとろうふどん	とうふ、とり肉、大豆	米、むぎ、油、片栗粉	にんにく、しょうが、ねぎ、しいたけ にんじん、たけのこ、たまねぎ、にら	581	27.5	12月うまれ
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しるもの	かきたまスープ	たまご	春雨、片栗粉	にんじん、チンゲンサイ			
21 (木)	しゅしよく	ごはん		米		610	26.6	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	★ふくぶくる	油あげ、とり肉、うずら卵	スパゲッティ、片栗粉、砂糖	ごぼう、にんじん、たまねぎ、しょうが しらたき			
	しるもの	みそしる	さつまあげ、とうふ	油、じゃがいも	大根、にんじん、こんにゃく、ねぎ			
	デザート	くだもの			みかん			
22 (金)	しゅしよく	キャロットピラフ		米、玄米、バター	にんじん	579	25.9	♪冬至 
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	てりやきチキン	とり肉	砂糖、片栗粉				
	ふくさい	★ごぼうとだいこんのサラダ		砂糖、マヨネーズ、ごま	にんじん、コーン、ごぼう、大根			
	しるもの	♪かぼちゃのシチュー	ぶた肉、豆乳	油、小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、トマト、かぼちゃ			
25 (月)	しゅしよく &しゅさい	チキンのアラビアータ	とり肉、チーズ	スパゲッティ、油	にんにく、たまねぎ、トマト パセリ	631	22.0	給食最終日
	のみもの	きになるやさいジュース			野菜ジュース			
	しゅさい	わかめとツナのサラダ	ツナ、わかめ	砂糖、マヨネーズ	もやし、きゃべつ			
	デザート	おたのしみデザート	とうふ、たまご	ホットケーキミックス、バター、砂糖				

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。
☆☆よくかんで栄養吸収!! ★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。

谷端小学校	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
今月の平均	608	25.4	19.8	84.3	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0未満



12月の目標：みんなで楽しく食べましょう。

免疫力を上げる 代謝を高める 血液の流れをよくする

体が温かくなるといいですね。

免疫力を上げる: しょうが、にんにく、ねぎ、しょうが、とうがらし、にんにく
 代謝を高める: しょうが、にんにく、ねぎ、しょうが、とうがらし、にんにく
 血液の流れをよくする: しょうが、にんにく、ねぎ、しょうが、とうがらし、にんにく

食材: 小松菜、ねぎ、しょうが、とうがらし、にんにく、しいたけ、大豆、肉類、ワナギ、イワシ

かぜのひきはじめに

しょうが、はちみつ、レモン、ゆずなどのしぼり汁