



12月

こんだてひょう

がくしゅうはっぴょうかい
学習発表会

令和7年度

足立区立加平小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1月	ごはん		ぶたにくとだいこんのにもの だいのコロコロサラダ おかかふりかけ	牛乳 ぶた肉 高野豆腐 大豆 かつお節	米油 ごま さとう でん粉	にんじん だいこん こまつな こんにやく しめじ しょうが えだまめ きゅうり かぶ とうもろこし	618 kcal 26.9 g
2火	ビスキュイパン		ポークビーンズ キャロットラペ	牛乳 ぶた肉 たまご 大豆 ソナ	パン油 バター じゃがいも ごま アーモンド 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん トマト ビーマン もやし こまつな らっきょう にんにく しょうが	642 kcal 26.1 g
3水	くきわかめ ごはん		さかなのにんにくじょうゆだれ こうやどうふのおかかあえ とうふだんごじる はなみかん	牛乳 もうかざめ 高野豆腐 とうふ 茎わかめ わかめ かつお節	米油 さとう 白玉粉 でん粉	きやべつ にんじん こまつな えだまめ だいこん にんにく 長ねぎ もやし しめじ みかん	661 kcal 26.4 g
4木	あんかけ チャーハン		こざかなのごまがらめ ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 小さいわし たまご	米もち麦油 ワンタン皮 ごま さとう でん粉	にんじん 長ねぎ ピーマン えのきだけ もやし にんにく チンゲンサイ しょうが	617 kcal 25.5 g
5金	日本のきょうどりょうり ～とちぎけん～				米油 さとう じゃがいも シュウマイの皮 ごま パン粉 でん粉	こまつな たまねぎ にんじん もやし 干しいたけ 長ねぎ かんぴょう えのきだけ にら しょうが こんにゃく	669 kcal 27.6 g
	ごはん		とくせいしゅウマイ ポテトフライ こまつなしらあえ かんぴょうのたまごとじじる	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご とうふ			
6土	がくしゅうはっぴょうかい メニュー				米油 でん粉 米粉	にんじん きやべつ こまつな だいこん もやし 長ねぎ にんにく しょうが はくさい みかん	607 kcal 29.6 g
	スイミーライス		くじらのたつたあげ こまつなのおひたし にっこりゆばのすまじる はなみかん	牛乳 くじら ゆば そな とうふ のり かつお節			
9火	やさいたっぷり しおラーメン		いもとおまめのかりんとう アロエバナナヨーグルト	牛乳 ぶた肉 大豆 ヨーグルト	中華めん 油 さつまいも ごま さとう 水あめ	にんじん たまねぎ だいこん はくさい もやし とうもろこし 長ねぎ にんにく しょうが もも パイン バナナ アロエ	609 kcal 25.0 g
10水	ごはん		さかなのみそだれやき のっぺいじる カリカリあぶらあげのサラダ	牛乳 さば とり肉 油揚げ 生揚げ	米油 さとう さといも でん粉	きやべつ にんじん こまつな もやし だいこん にんにく ごぼう 長ねぎ しょうが	605 kcal 28.2 g
11木	コーンクリーム &ガーリック トースト		とりにくのトマトに フライビーンズサラダ	牛乳 とり肉 金時豆 大豆 チーズ	パン油 バター じゃがいも 米粉 でん粉 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン きやべつ きゅうり にんにく とうもろこし トマト セロリ パセリ しょうが	561 kcal 24.5 g
12金	せんじゅじゅく400年 メニュー				米油 さとう じゃがいも でん粉	千住ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ こまつな もやし きやべつ にんじん だいこん なめこ しょうが	615 kcal 27.7 g
	せんじゅねぎの やきとりどん		やさいのおろしどんすあえ なめこじる	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ のり			
15月	ごまいり ちゃめし		おでん れんこんチップスサラダ はなみかん	牛乳 つみれ さつま揚げ 昆布 魚肉ソーセージ うずら卵 わかめ	米油 ごま じゃがいも ちくわぶ さとう	だいこん こんにゃく れんこん きやべつ にんじん もやし たまねぎ みかん	631 kcal 23.0 g
☆16火	セルフみそかつ フイッシュ バーガー		ガーリックポテトサラダ やさいとたまごのスープ フルーツゼリー	牛乳 あじ たまご 粉寒天	パン油 ごま じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	きやべつ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな にんにく しょうが もも パイン	687 kcal 31.8 g
☆17水	ごもく ごはん		とりにくのメンチカツ ごまあえ わかめのみそしる はなみかん	牛乳 とり肉 大豆 わかめ 油あげ とうふ	米油 ごま 小麦粉 パン粉 さとう	きやべつ にんじん たまねぎ ごぼう こまつな えのきだけ もやし しめじ 長ねぎ みかん	674 kcal 28.1 g
☆18木	ごはん		さかなのしょうがやき ポテトサラダ とんじる ひじきふりかけ りんご	牛乳 もうかざめ ぶた肉 とうふ ひじき	米油 ごま じゃがいも さといも さとう でん粉	にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし ごぼう 長ねぎ だいこん こんにゃく しょうが りんご	671 kcal 26.3 g
☆19金	せかいのりょうり ～イタリア～				スパゲティ 油 じゃがいも バター 米粉 さとう	たまねぎ にんじん こまつな しめじ セロリ とうもろこし きやべつ ブロッコリー かぶ にんにく もも	625 kcal 26.2 g
	クリームスープ スパゲティ		イタリアンサラダ ローストポテト パンナコッタ	牛乳 えび 豆乳 粉寒天 アガ			
22月	とうじの日 メニュー				牛乳 ぶた肉 とうふ 油揚げ 白玉粉	かぼちゃ にんじん だいこん こまつな れんこん はくさい かぶ 長ねぎ 干しいたけ ゆず	582 kcal 21.2 g
	ほうとう		れんこんとかぶのゆずふうみ かぼちゃのだんご	牛乳 ぶた肉 とうふ 油揚げ 白玉粉			
☆23火	トマトチキン カレーライス		パリパリわかめサラダ ポンデケージョ	牛乳 とり肉 わかめ チーズ	米麦油 ごま バター 小麦粉 ワンタンの皮 白玉粉 さとう	たまねぎ にんじん きやべつ だいこん きゅうり にんにく ブロッコリー とうもろこし トマト しょうが セロリ	699 kcal 23.0 g
☆24水	セレクトきゅうしょく				牛乳 とり肉 べーコン 豆乳	たまねぎ ピーマン にんじん トマト きやべつ とうもろこし こまつな きゅうり にんにく バナナ	691 kcal 33.0 g
	コッペパン		スペイシーチキン コールスローサラダ こめこパスタスープ こめこのココアケーキ (こめこのバナナケーキ)	牛乳 べーコン たまご 豆乳			

セレクト給食(12月24日(水))

・こめこのココアケーキ

または

・こめこのバナナケーキ



2025年に千住宿は開宿400年の節目
を迎えました。千住宿は日光道中・奥州道中
の最初の宿場町として開宿し、文化芸術が花
開いた活気あふれるまちでした！

開宿400年を記念して、その当時から千
住地区で作られていた「千住ねぎ」を給食に
取り入れました。400年前の千住のまちを
想像してみてください！

*都合により変更になる場合があります。

【6年生考案メニュー】

☆12月16日(火)・17日(水)・18日(木)

19日(金)・23日(火)・24日(水)

※食材や栄養バランス、調理作業上の点を考
慮し、給食室でも工夫を加えました。

