

# 12月給食たより



令和 7年 11月29日  
江東区立第三砂町小学校  
校長 浅野 努

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。11月も体調不良でお休みをしてしまう児童が多い日がありました。冬休みまでの期間を元気に登校できるように、また楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに注意してみてください。

## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★



<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	

## 12月の給食目標

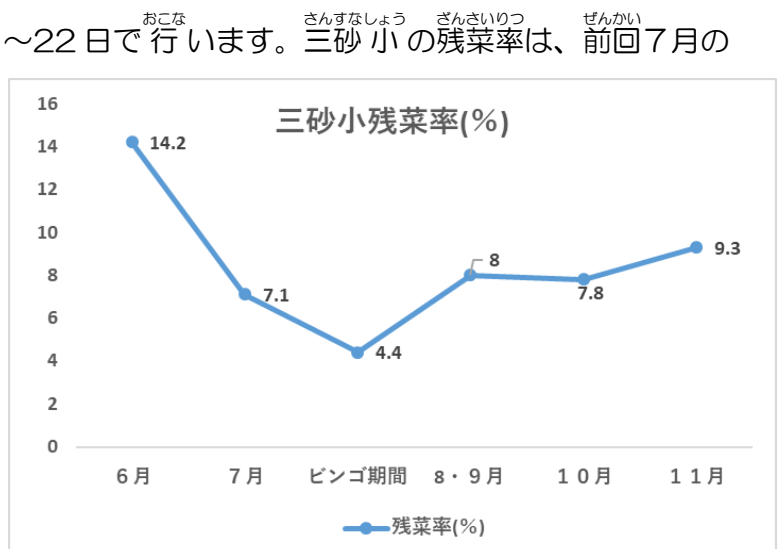
# 食後の休養をとろう

## ～12月の給食紹介～

### ★第2回おいしく食べようピンゴ★

7月に好評だったピンゴを今回は12月11日～22日で行います。三砂小の残菜率は、前回7月のピンゴ期間に4.4%に減りましたが、それ以降平均7～10%の間にとどまっています。

学校給食は成長期のみなさんの健康を考え、学習や学校での活動で力を発揮できるように作られています。食事の量には個人差がありますが、クラスに配られた給食は、みなさんにとって必要な量です。なるべく残さず食べてもらえると嬉しいです。



★冬至献立 (22日)



今年の冬至は12月22日で、この日は一年で最も昼の短い日です。この日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せるといわれています。給食では、うどんと、コロッケにかぼちゃを、和え物にゆずを使います。

★クリスマス献立 (25日)



サンタクロースのふるさとであるフィンランドの料理にしました。ロヒ・ケイトは鮭の入ったクリームスープ、ヨーグルトルットウは、プルーンを使った星型のパイです。お楽しみに!



月	火	水	木	金
	2日 ・ごはん ・のりおかかふりかけ ・じゃがいものそぼろ煮 ・わかめとえのきのすまし汁	3日 ・たか菜炒飯 ・肉団子スープ ・みかん 	4日 ・ごはん ・さわらのねぎみそ焼き ・小松菜の和え物 ・さつま汁 	5日 ・ピザトースト ・じゃがいもとコーンのポタージュ ・ちぎりキャベツの昆布サラダ
8日 ・ドライカレー ・ひよこ豆入りサラダ ・もものブルジョワーズ	9日 ・広東麺 ・もやしとわかめのごま醤油 ・さつまいものごま団子 	10日 ・ごはん ・豆腐の四川風煮込み ・チョレギサラダ	11日 <b>ビンゴスタート!</b> ・おさつトースト ・スープカレー ・ひじきとコーンのサラダ 	12日 ・ごはん ・カレーの揚げ出しあんかけ ・ごまおひたし ・めかたま汁
15日 ・茶めし ・おでん ・青菜とじゃこの和え物 ・みかん 	16日 ・冬野菜のあんかけごはん ・ししゃものもみじ揚げ ・ジャーマンポテト ・りんご 	17日 ・ごはん ・ぶりの照り焼き ・おかか和え ・きりたんぼ汁	18日 ・ビスキュイパン ・ミネストローネ ・こんにゃくサラダ	19日 ・ごはん ・手作りがんも ・けんちん汁 ・キャベツの香り漬け
22日 <b>冬至の行事食</b> ・冬至の田舎うどん ・かぼちゃのコロッケ ・ゆず香和え 	23日 ・ごはん ・たらにあずま煮 ・昆布入りおひたし ・冬野菜のみそ汁	24日 ・焼き肉ドック ・いんげん豆入り野菜スープ ・フルーツのヨーグルト添え	25日 <b>クリスマス給食</b> ・チキンライス ・ロヒ・ケイト ・ヨーグルトルットウ 	<b>冬休み</b>
			牛乳は毎日つきます。	

※天候や行事などによって献立内容を変更する場合があります。

※お願い※

冬休みは白衣のクリーニングがありません。最後の週に使用した給食当番の白衣はお手数おかけしますが、ご家庭で洗濯等していただき、冬休み明けにお子さんに持たせてください。よろしくお願いします。

【配布用献立表】

2025年12月 0：通常献立

江東区立第三砂町小学校

日	献立名	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	たんぱく質	日	献立名	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	たんぱく質	
2 火	牛乳 ごはん ごはん わかめとえのきのすまし汁	★牛乳(飲用)：粉かつお 刻みのり、鶏ひき肉、削り節 出し昆布、豆腐(木綿)、わかめ	米、砂糖、白ごま、じゃがいも コーンスターチ、油、しらたき	にんにく、たまねぎ、たけのこ(缶) さやいんげん、えのきだけ、ねぎ	たんぱく質 22.9g	19 金	牛乳 ごはん 手作りがんと けんちん汁 キャベツの香り漬け	★牛乳(飲用)：豆腐(木綿) ★鶏卵(細切り昆布、削り節 出し昆布、鶏むね肉(皮つき差鶏))	米、油、じゃがいも、黒ごま 砂糖、コーンスターチ、ごま油 桜ごんにやく、さといも、白ごま	ごぼう、にんにく、 (冷)クリンピーズ、だいこん ねぎ、キャベツ、きゅうり レモン(全果、生)	たんぱく質 22.6g	
3 水	牛乳 肉団子スープ みかん	★牛乳(飲用)：★鶏卵 ローズハム、鶏ひき肉	米、油、砂糖、ごま油 コーンスターチ、鶏豆(はるさめ) 白ごま	しょうが、ねぎ、たかな漬 たまねぎ、にんじん、干しいいたけ はくさい、江戸菜、みかん	たんぱく質 22.5g	22 月	牛乳 冬至の田舎うどん かぼちやのころっけ ゆず香和え	★牛乳(飲用) 鶏むね肉(皮つき差鶏)、削り節 油揚げ、豚モヒキ肉、 ★スキムミルク、★鶏卵	油、(冷)うどん 乾燥ワッショボト、小麦粉 生パン粉	しょうが、にんにく、ごぼう だいこん、はす、干しいいたけ ねぎ、キャベツ、きゅうり はくさい、もやし、ゆず(果実、生)	たんぱく質 30.4g	
4 木	牛乳 ごはん さわらのねぎみそ焼き 小松菜の和え物 さつまい	★牛乳(飲用)：さわら、削り節 鶏むね肉(皮つき差鶏) 豆腐(木綿)	米、砂糖、コーンスターチ ごま油、白ごま、油、桜ごんにやく さつまいも	しょうが、万能ねぎ、ごまつな、キャ ベツ、にんにく、ごぼう もやし、にんにく、ねぎ	たんぱく質 30.1g	23 火	牛乳 ごはん たらのあずま煮 昆布入りおひたし 冬野菜のみそ汁	★牛乳(飲用)：たら 削り節、塩昆布、出し昆布 生揚げ、油揚げ	米、油、米粉、砂糖、白ごま たら、米粉、砂糖	しょうが、にんにく、キャベツ たまねぎ、にんにく、みかん(缶) はくさい、西洋かぼちや パチナ	たんぱく質 26.0g	
5 金	牛乳 ピザトースト じゃがいもとコーンポテト ちぎりキャベツの昆布サラダ	★牛乳(飲用)：ペーコン ウインナー、★ピザ用チーズ ★牛乳、★生クリーム、塩昆布	★食パン、油、じゃがいも ★バター、小麦粉、サラダ油	にんにく、トマト缶詰(ホール) たまねぎ、ピーマン、 ワッショブルーム(缶)、 ★レモン汁、★オリーブオイル ハセリ、キャベツ、にんにく	たんぱく質 22.3g	24 水	牛乳 焼き肉ドッグ いんげん豆入り野菜スープ フルーツのヨーグルト添え	★牛乳(飲用)：ペーコン 豚モヒキ肉(皮付き)、ペーコン 豚ばら(豚身付)、いんげんまめ ★フレッシュヨーグルト	米、★バター、油、じゃがいも 小麦粉、クランニー糖 冷凍パイシート、粉糖	しょうが、にんにく、キャベツ たまねぎ、にんにく、みかん(缶) (冷)クリンピーズ、しょうが ねぎ、しめじ、ハセリ ★ブルーベリー	たんぱく質 27.7g	
8 月	牛乳 ドライカレー ひとこ豆入りサラダ もものズルジョウロース	★牛乳(飲用)：豚モヒキ肉 ひとこまめ(乾)、★鶏卵、★牛乳	米、★バター、油、小麦粉 サラダ油、ごま油、砂糖 コーンスターチ、★無塩バター	にんにく、しょうが、たまねぎ たまねぎ、にんにく根(皮つき、生) たけのこ(缶)、干しいいたけ 干しいたけ、 干しいたけ、 キャベツ、きゅうり、黄緑缶(缶)	たんぱく質 22.7g	25 木	牛乳 チキンライス ロヒ、ケイupp ヨカトルトル	★牛乳(飲用) 鶏成鶏肉胸(皮付き)、ペーコン 削り節、塩昆布、 ★牛乳、★生クリーム、★鶏卵	米、★バター、油、じゃがいも 小麦粉、クランニー糖 冷凍パイシート、粉糖	しょうが、にんにく、 ワッショブルーム(缶) (冷)クリンピーズ、しょうが ねぎ、しめじ、ハセリ ★ブルーベリー	たんぱく質 25.7g	
9 火	牛乳 広東麺 もやしとわかめのごま醤油 さつまいものごま団子	★牛乳(飲用)：出し昆布 厚削り、豚肩(豚身付き) ★いか(短冊)、なると ★うずら卵(水煮缶)、生わかめ	米、油、砂糖、コーンスターチ ごま油、サラダ油、白ごま	にんにく、しょうが、ねぎ たけのこ(缶)、干しいいたけ 干しいたけ、 キャベツ、きゅうり、 ★レモン汁(全果、生)	たんぱく質 28.4g							
10 水	牛乳 ごはん 豆腐の四川風煮込み チヨシキサラダ	★牛乳(飲用) 豚肩(豚身付)、挽き肉、大豆 削り節、豆腐(冷凍)、わかめ	米、油、砂糖、コーンスターチ ごま油、サラダ油、白ごま	にんにく、しょうが、ねぎ たけのこ(缶)、干しいいたけ 干しいたけ、 キャベツ、きゅうり、 ★レモン汁(全果、生)	たんぱく質 28.9g							
11 木	牛乳 おさつトースト 又アノカレ ひじきとコーンのサラダ	★牛乳(飲用)：★牛乳 ペーコン、豚肩(豚身付き) ひとこまめ(乾)、ウインナー	★食パン、さつまいも、砂糖 ★バター、油、じゃがいも サラダ油、ごま油、白ごま	セロリー、しょうが、にんにく たまねぎ、にんにく、キャベツ ハセリ、大豆もやし ★オートコージュホール	たんぱく質 24.2g							
12 金	牛乳 ごはん カレシの揚げ出しあんかけ ごまおひたし めかたま汁	★牛乳(飲用)：カレシ、削り節 出し昆布、めかさわかめ、★鶏卵	米、油、米粉、コーンスターチ 白ごま	しょうが、だいこん、万能ねぎ はくさい、にんにく根(皮つき、生) もやし、江戸菜、にんにく 干しいいたけ、ねぎ	たんぱく質 26.8g							
15 月	牛乳 茶めし おでん 青菜とじゃこの和え物 みかん	★牛乳(飲用)：出し昆布 削り節、結心昆布、焼き竹輪 がんとどき、★つづね、 ★うずら卵(水煮缶) ちりめんじゃこ	米、桜ごんにやく、さといも 砂糖、油、白ごま	だいこん、にんにく、もやし ごまつな、ねぎ、みかん	たんぱく質 26.5g							
16 火	牛乳 冬野菜のあんかけごはん ししやものもみじ揚げ ジャーマンポテト りんご	★牛乳(飲用)：(皮付き)、削り節 出し昆布、刻みのり、ししやも	米、ごま油、コーンスターチ、油 小麦粉、白ごま、じゃがいも	しょうが、にんにく、えのきだけ ねぎ、たまねぎ、かぶ、江戸菜 にんにく根(皮つき、生)、はくさい 万能ねぎ、にんにく、ハセリ りんご	たんぱく質 23.5g							
17 水	牛乳 ごはん ぶりの照り焼き おかか和え きりたんぽ汁	★牛乳(飲用)：ぶり 糸がきかつお、生わかめ 鶏肉もも(皮付き)	米、砂糖、油、しらたき、きりたんぽ 小麦粉、白ごま、じゃがいも	しょうが、ごまつな キャベツ、ごぼう、にんにく まいたけ、ねぎ、せり	たんぱく質 28.1g							
18 木	牛乳 ピエキユイパン ミネストローネ ごんにやくサラダ	★牛乳(飲用)：★鶏卵 ペーコン、いんげんまめ(乾) ウインナー	★お八、★バター、★ターカリン 三温糖、★アーマン(乾)粉末 小麦粉、オリゴ糖、じゃがいも ワカロニ(乾)、シュエル つきごんにやく、砂糖、ごま油、油	にんにく、セロリー、たまねぎ にんにく、キャベツ、トマト缶詰 ハセリ(乾)、もやし、きゅうり	たんぱく質 20.5g							

※アレルギー食品には記号を表示しています