



12月 給食献立表



令和7年度

港区立小中一貫教育校赤坂学園赤坂小学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日	2日	3日	4日	5日
<p>【オーガニック給食週間】</p> <p>パエリア</p> <p>バーニカウダー風サラダ</p> <p>さつまいもとかぼちゃの</p> <p>ポタージュ</p> <p>牛乳</p> 	<p>【オーガニック給食週間】</p> <p>ごまごまご飯</p> <p>とり肉のからあげ</p> <p>パリパリサラダ</p> <p>豆腐とわかめのスープ</p> <p>牛乳</p> 	<p>【オーガニック給食週間】</p> <p>セルフタコス</p> <p>ボルシチ</p> <p>東京都産ブルーベリーソース</p> <p>ヨーグルト</p> <p>牛乳</p> 	<p>【オーガニック給食週間】</p> <p>ご飯(木更津市産有機栽培米)</p> <p>銀だろと大根の甘辛煮</p> <p>青のりのふりかけ</p> <p>かぶと厚揚げのみそ汁</p> <p>牛乳</p> 	<p>【オーガニック給食週間】</p> <p>五分づき米の五目ご飯</p> <p>かれのい米粉焼き</p> <p>かきたま汁</p> <p>豆乳ブラマンジェのいちごソース</p> <p>牛乳</p> 
<p>12月8日の「有機農業の日」に合わせ、今週は、オーガニック給食週間になります。有機栽培農産物のさつまいも、かぼちゃ、玉ねぎ、春菊、甘夏みかんジュースを使用します。</p>	<p>東京都工コ農産物の紅芯大根、長ねぎ、小松菜を使用します。</p> <p>とり肉のからあげとパリパリサラダは児童・生徒からのリクエストです。</p>	<p>有機農産物にはにんじん、たまねぎ、じゃがいもを使用します。</p> <p>ブルーベリーは東京都東久留米の奈良山のうえん農園が栽培した東京都工コ農産物を使用して、給食室でソースにします。</p>	<p>港区では、12月より給食で使用する米の一部が有機栽培米になります。今日は、千葉県木更津市の米を使用します。有機栽培の農産物の大根、しょうが、かぶを使用します。</p>	<p>五目ご飯の米は、富山県南砺市で有機栽培された五分づき米を使用します。</p> <p>かきたま汁には東京都工コ農産物の白菜、小松菜を使用します。</p>
<p>振りかえきゅうぎょうび</p> <p>振替休業日</p>	9日	10日	11日	12日
	<p>【ラッキーアイテム給食】</p> <p>さけわかめご飯</p> <p>肉じゃが</p> <p>じゃこと野菜のからしあえ</p> <p>牛乳</p> 	<p>【商店街コラボ給食】</p> <p>ラゴッチャ東京ポロネーゼ</p> <p>バジルドレッシングサラダ</p> <p>スイートポテト</p> <p>牛乳</p> 	<p>【国際理解給食：インドネシア】</p> <p>ナシゴレン</p> <p>卵スープ</p> <p>トウロン</p> <p>牛乳</p> 	<p>ご飯</p> <p>さばのねぎみそかけ</p> <p>じゃがいものきんぴら</p> <p>沢煮わん</p> <p>温州みかん</p> <p>牛乳</p> 
	<p>さけは白身魚ですが、アスタキサンチンという天然の色素がふくまれているため赤色の身に見えます。この色素は、エビやカニにもふくまれています。</p>	<p>商店街コラボメニューです。白金台にあるラゴッチャTokyoよりレシピを教えていただきました。ポロネーゼには、コンキリエというショートパスタを使います。</p>	<p>赤坂学園では、国際理解給食として色々な国の料理を給食に取り入れています。今日はインドネシア料理です。</p>	<p>温州みかんは日本で1番食べられているみかんです。温州はみかんの栽培が有名な中国の地域から由来しています。</p> <p>きんぴらは、児童・生徒からのリクエストです。</p>
15日	16日	17日	18日	19日
<p>【リクエスト給食】</p> <p>チンジャオロース丼</p> <p>フカヒレ入り中華風コーンスープ</p> <p>アップルゼリー</p> <p>牛乳</p>	<p>【誕生日給食】</p> <p>ご飯</p> <p>赤魚のもろみ焼き</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>けんちん汁</p> <p>栗蒸しようかん</p> <p>牛乳</p> 	<p>【リクエスト給食】</p> <p>醤油タンメン</p> <p>もち米シュウマイ</p> <p>りんご(ぐんま名月)</p> <p>牛乳</p> 	<p>【赤坂ベーカリー給食】</p> <p>手作りナン</p> <p>バターチキンカレー</p> <p>野菜ソテー</p> <p>ジョア</p> 	<p>【リクエスト給食】</p> <p>3色そぼろごはん</p> <p>わかさぎの米粉揚げ</p> <p>豚汁</p> <p>みはや</p> <p>牛乳</p> 
<p>フカヒレスープは、生徒からのリクエストです。フカヒレは、サメのヒレを乾燥させて作られています。今回は、卵が入ったコーンスープの中に糸状にほぐしたフカヒレを入れます。</p>	<p>今月の誕生日給食のデザートは和菓子です。栗蒸しようかんは、こしあんに小麦粉などを入れて蒸して固めたものです。上にのせる栗は甘露煮を使います。</p>	<p>醤油タンメンは、児童・生徒からのリクエストです。タンメンは、たくさんの野菜が入ったラーメンです。塩味にすることが多いですが、今回は醤油味にしました。</p>	<p>今月の赤坂ベーカリーは、手作りナンです。生地を一つ一つ楕円形にし、オーブンで焼きます。</p> <p>ナンはインド発祥の薄焼きパンです。</p>	<p>みはやは、みかんの一種です。皮は、赤みがかった濃いオレンジ色をしています。酸味が少なく、甘味が強いのが特徴です。</p> <p>豚汁は、児童・生徒からのリクエストです。</p>
22日	23日			
<p>【行事食：冬至】</p> <p>みそ煮込み風うどん</p> <p>レンコンのはさみ焼き</p> <p>かぼちゃ団子のお汁粉</p> <p>牛乳</p> 	<p>【セレクト給食】</p> <p>①きなこあげパン</p> <p>②ココアあげパン</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>いちご入りサイダーポンチ</p> <p>牛乳</p> 			
<p>今年の冬至は22日です。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。</p>	<p>セレクト給食です。「あげパン」の味をきなこココア、選んだほうを食べることができます。</p>	<p>3学期の給食開始は</p> <p>1月9日です。</p> 		
<p>【12月の給食目標】</p> <p>きれいに下膳しよう</p> <p>【12月平均栄養素等摂取量(4年生)】</p> <p>エネルギー:656kcal たんぱく質:27.2g</p> <p>給食の写真や調理中の様子をホームページに掲載しています。ご覧ください。</p> 		<p>【オーガニック給食週間を実施します！】</p> <p>12月8日の「有機農業の日」に合わせて、12月1日から5日を赤坂学園オーガニック給食週間を実施します。</p> <p>オーガニック給食週間では農薬や化学肥料の使用を抑えた東京都工コ農産物の野菜やいも、果物やオーガニックビレッジである、富山県南砺市、千葉県木更津市で有機栽培された米、野菜、果物を使用します。</p> <p>環境に考慮して栽培された東京都工コ農産物や有機農産物をおいしく味わいましょう。</p>		