

# 12月の予定献立表(小学校)

令和7(2025)年度

日曜 のみもの	給食回数 18回	給食目標			寒さに負けない体を作ろう	こんだてメモ
		ざいりょうのはたらき				
1月	きのこごはん ごもくたまごやき まめとんじる	こんだて	ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちようしを とのえるもと(みどり)	
2火	セルフミそカツバーガー <sup>(ミルクパン、みそかつ)</sup> キャベツナサラダ むぎいりやさいスープ		こめ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき だいす ぶたにく とうふ みそ	しめじ しいたけ にんじん たけのこ ねぎ ねぎ だいこん こんにゃく しょうが	*1「豆腐ナゲットヤンニヨムソース添え」のヤンニヨムとは、韓国のお合わせ調味料のことです。
3水	ちゅうかどん とうふのちゅうかスープ みかんゼリー		ミルクパン こむぎこ パンこ あぶら さとう おおむぎ ジャガイモ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし はくさい セロリー	
4木	ごはん とうふナゲットヤンニヨムソースぞえ(2こ)*1 わかめナムル じゃがいものにつけ		こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ おから とりにく わかめ ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが ににく もやし しらたき さやえんどう	
5金	★しようゆラーメン てづくりジャンボしゅうまい ミックスゼリー		ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん しゅうまいのかわ ぶどうゼリー サイダーゼリー サイダー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく	もやし ねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ しょうが	
8月	ごはん たらのあまからソースかけ コーンとキャベツのソテー <sup>さつまじる</sup>		こめ こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう たら とりにく とうふ みそ	こねぎ キャベツ とうもろこし もやし こんにゃく にんじん だいこん ねぎ みずな しめじ	
9火	はいがパン トマチキ こんさいサラダ コーンポタージュ		はいがパン あぶら さとう でんぶん こむぎこ バター	コーヒーぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ ににく パセリ トマト きゅうり ごぼう だいこん にんじん とうもろこし	
10水	ごはん さばのカレーあげ おんボテトサラダ しろいんげんまめとほうれんそうのスープ		こめ こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう さば ワインナー いんげんまめ	しょうが にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし ほうれんそう セロリー	
11木	おやこどん こまつなとあぶらあげのにびたし たまねぎとかぶのみそしる		こめ でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ かつおぶし みそ	たまねぎ みつば こまつな にんじん かぶ しめじ みずな	
12金	ごはん にぎすのからあげ(2ほん) にんじんしりしり ぶたにくとはくさいのもの		こめ こむぎこ でんぶん あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう にぎす とりにく ぶたにく	にんじん はくさい ねぎ えのきたけ しょうが	
15月	ごはん さわらのしおこうじやき ほうれんそうとコーンのいためもの じゃがいもとにらのみそしる		こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし にら だいこん ねぎ	
16火	ごはん ジャージャンどうふ わかめとたまごのスープ		ハートにんじんDay こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす なまあげ みそ わかめ たまご とりにく	たけのこ にんじん ピーマン 新しいたけ ねぎ しょうが ににく たまねぎ とうもろこし	
17水	ごはん ハンバーグ(ソース) カラフルソテー <sup>としょ きゅうしょく</sup> はくさいのクリームスープ		こめ あぶら パンこ でんぶん じゃがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ トマト キャベツ さやいんげん パプリカ とうもろこし はくさい にんじん	
18木	ごはん チキンカレーライス だいこんのコロコロサラダ		こめ おおむぎ じゃがいも あぶら バター こむぎこ ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん ににく しょが トマト きゅうり だいこん とうもろこし	
19金	とうじうどん キャベツとじゃこのいためもの りんごむしパン	冬至献立	うどん あぶら さとう ごまあぶら ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ たまご	かぼちゃ れんこん にんじん はくさい ほうれんそう ねぎ 新しいたけ キャベツ えのきたけ りんご	
22月	ごはん さけのゆうあんあげ もやしこきゅうりのあえもの なめこととうふのみそしる	冬至献立	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ ハム ひじき とうふ みそ	ゆず もやし きゅうり キャベツ にんじん なめこ だいこん ねぎ こまつな	
23火	シュー タースト きのこのトマトペニネ ポトフ みかん		しょくパン バター さとう マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう べーコン ぶたにく ウィンナー	たまねぎ しめじ エリンギ ににく セロリー にんじん かぶ さやいんげん みかん	
24水	★ガーリックライス くるりんチキン*2 ごしょくのコールスローサラダ キャベツとたまねぎのコンソメスープ		こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぶん パンこ コーンクリーミードレッシング さとう	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ハム ベーコン	たまねぎ ににく パセリ しょが だいこん きゅうり とうもろこし キャベツ にんじん	

\*都合により献立が変更になることもあります。

\*学校給食では、様々な食品を使用します。

今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

### Let's try to use English!

今月の立川産を英語で言ってみよう!  
答えは裏面右下で確認できます。

### 今月の立川産

こまつな・にんじん・キャベツ・  
だいこん・ねぎ・はくさい



<立川市学校給食における  
食物アレルギー対応方針>

<Instagram:  
みんなのくるりんキッチン>

東調理場(小)<<みんなのくるりんキッチン>>

基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	609kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国際基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

12月の給食終了日は、下記の通りです。

第四小学校 23日(火)

第一・第二・第三・第五・第六・第七・第八小学校 24日(水)



各学校の6年生を対象に、「卒業前にもう一度食べたい給食」のリクエスト調査を実施し、2学期・3学期の献立に入れています。  
今月のリクエスト給食は、

各学校の6年生のリクエストを★マークで示しています。

来月もお楽しみに♪

### リクエスト給食

各学校の6年生を対象に、「卒業前にもう一度食べたい給食」のリクエスト調査を実施し、2学期・3学期の献立に入れています。  
今月のリクエスト給食は、

★しようゆラーメン……第四小(1組)  
★コーヒー牛乳……第三小(2組)、第八小(1組)  
★ガーリックライス……第一小(あおぞら学級)



今月の注目!! 食材  
ほうれんそう

今月の注目食材は、ほうれんそうです。  
ほうれんそう独特のアクやえぐ味はシウ酸と呼ばれる成分ですが、ゆでて水にさらすと、アクの味が少くなります。ただし、ゆで時間が長くなるとビタミンCが多く失われます。

ゆすぎには注意しましょう。

ソテーやごま和え、お浸しなどの料理がおすすめです。

出典:給食時間の5分間指導  
食育早わかり図鑑(群衆社)



今月の図書給食は、  
17日の「ハンバーグ」です。  
本の紹介は、裏面へ! → → →



\*2「くるりんチキン」は、みんなのくるりんキッチンが名前の由来のフライドチキンです。

# 12月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】  
みんなのくるりんキッチン  
東調理場  
☎ 042-527-2160

## 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がちですが、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。



### 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る



もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



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、ゆず湯に入り身を清め、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。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



出典:学校給食 2025年11月号(全国学校給食協会)

おうちでつくろう！給食レシピ



このコーナーでは、毎月給食を提供する料理のレシピを紹介していきます。魚料理、豆を使用した料理、海藻・野菜を使用した料理の中でご家庭でも作りやすいレシピをご紹介します。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。今回は海藻(茎わかめ)を使った料理です。

12月10日のメニュー <白いんげん豆とほうれん草のスープ>

材料 (4人分)

白いんげん豆(乾燥)	40g
ウインナー	30g
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
ほうれん草	1/10束
セロリー	3cm程度
サラダ油	小さじ1/2
★塩	小さじ1/5
★こしょう	少々
★チキンコンソメ	小さじ1
水	2カップ

作り方

- ① 白いんげん豆は、やわらかくなるまで茹でる。
- ② ほうれん草は下茹でし、2cm幅に切る。
- ③ ウィンナーは1cm幅、たまねぎは5mm幅、にんじんはせん切り、セロリーは小口切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎ、にんじん、ウィンナーを炒める。
- ⑤ ④に水を加え、沸騰したら、セロリー、①の白いんげん豆を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ ⑤に②のほうれん草を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ ⑥に★の調味料を加えて調味する。

としそきゅうしょく  
今年度の繪本は中央図書館栄養青少年サービス係に推薦してもらっています。

『こまつさんのハンバーグ』  
寺尾輝夫 作／岡本鶴子 絵 あかね書房

みんな大好きなハンバーグ。  
ちょっぴりおっちょこちいで、あわてんぼうのこまつさんが作る  
すてきなハンバーグって？

出典:あかね書房

Let's try to use English ! の答え

こまつな→komatsuna にんじん→carrot キャベツ→cabbage だいこん→Japanese white radish ねぎ→green onion はくさい→Chinese cabbage

▼給食だよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。

立川市ホームページ内で

東調理場 小学校給食の献立



と検索！

こちらからも  
ホームページが  
ご覧いただけます。

