

12月の予定献立表(Bブロック)

令和7(2025)年度

| 日曜 | のみもの | 給食目標 | | | | こんだてメモ | |
|-----|--------------------|---|--------------------------------|---|---|---|--|
| | | こんだて | | ざいりょうのはたらき | | | |
| | | ちからやねつになるもと(き) | ちやにくになるもと(あか) | からだのちょうしをととのえるもと(みどり) | | | |
| 1月 | ぎゅう | ざっこくごはん あげざかなのうまに はくさいとだいこんのみそしる みかん | こめ ごこくまい でんぶん あぶら さとう ごまあぶら | ぎゅうにゅう たら あぶらあげ みそ | しようが たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん さやいんげん はくさい だいこん ねぎ こまつな みかん | | |
| 2火 | ぎゅう | とうにゅうパン ホキのムニエル コーンポテト しろいんげんまめと ほうれんそうのスープ | ベジばく | とうにゅうパン こむぎこ あぶら バター ジャガイモ | ぎゅうにゅう ホキ ウインナー いんげんまめ | とうもろこし たまねぎ にんじん ほうれんそう セロリー | |
| 3水 | ぎゅう | わかめごはん あじのなんぱんづけ かぼちゃサラダ ぐだくさんのみそしる | にしすな | こめ でんぶん あぶら さとう ジャガイモ マヨネーズ さといも | わかめ ぎゅうにゅう あじ ハム とうふ あぶらあげ みそ | たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ とうもろこし きゅうり だいこん はくさい しめじ ねぎ | |
| 4木 | ぎゅう | ごはん ピーマンにくづめ(ソース) ブロッコリーのサラダ どさんこじる | おおやま | こめ こむぎこ あぶら パンこ さとう でんぶん さつまいも バター コーンクリーミードレッシング ごまあぶら ジャガイモ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ | ピーマン たまねぎ トマト ブロッコリー にんじん きゅうり とうもろこし もやし ににく ねぎ | |
| 5金 | ぎゅう | きぬがさどん※1 だいこんとこまつなのみそしる みかん | | こめ でんぶん さとう | ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご わかめ みそ | たまねぎ ねぎ にんじん こまつな だいこん えのきたけ みずな みかん | |
| 8月 | ぎゅう | ごはん さかなのたつたあげ あすかなべ※2 | | こめ でんぶん あぶら ジャガイモ さとう | ぎゅうにゅう メダイ とりにく とうふ みそ | しようが はくさい ごぼう しいたけ にんじん だいこん ねぎ | |
| 9火 | ぎゅう | あんかけやきそば たまごスープ パインヨーグルト | | ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ たまご ヨーグルト | にんじん もやし たまねぎ きくらげ たけのこ はくさい ねぎ ようが パインアップル | |
| 10水 | ジリ ユン 一 ス | ごはん ★ハンバーグ ほうれんそうとベーコンのソテー じゃがいものコンソメスープ | ベジばく | こめ あぶら パンこ でんぶん ジャガイモ | ぶたにく ベーコン とりにく | りんごジュース たまねぎ トマト ほうれんそう にんじん しめじ バセリ | |
| 11木 | ぎゅう | ツナコーンピザ とりにくとだいこんのトマトにこみ キャベツときゅうりのサラダ | | ピザクラフト あぶら マヨネーズ さとう フレンチドレッシング | ツナ チーズ ぎゅうにゅう とりにく | とうもろこし たまねぎ だいこん ににく マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ にんじん | |
| 12金 | ぎゅう | しらすごはん おでん さつまいもとれんこんのおんサラダ | としょ | こめ さとう さつまいも あぶら | しらすぼし ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ こんぶ うずらたまご なまあげ | ようが だいこん にんじん こんにゃく えだまめ れんこん | |
| 15月 | ぎゅう | ごはん どうぶのうまに しらたきのピリからいため しようなんゴールドゼリー | | こめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら しようなんゴールドゼリー | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく | にんじん こまつな はくさい たまねぎ きくらげ ねぎ しようが しらたき ねぎ | |
| 16火 | ぎゅう | ごはん さばのしようがやき かいそうサラダ しおこうじスープ | わかばだい | こめ あぶら さとう わふうドレッシング はるさめ | ぎゅうにゅう さば かいそうミックス ちくわ とりにく | ようが キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし はくさい しめじ だいこん もやし にら | |
| 17水 | ぎゅう | ★あげパン さといもとほうれんそうのわふうシチュー コロコロサラダ | ベジばく | コッペパン あぶら さとう さといも こむぎこ バター | ぎゅうにゅう とりにく みそ | たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう はくさい だいこん とうもろこし えだまめ キュウリ | |
| 18木 | ぎゅう | じゃこチャーハン てづくりジャンボぎょうざ たんたんスープ | ハートにんじん 入っているかな? | こめ おおむぎ あぶら ぎょうざのかわ ごま ごまあぶら | ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう | にんじん ねぎ こねぎ ににく しようが キャベツ にら たまねぎ チンゲンサイ もやし | |
| 19金 | ぎゅう | にこみほうとううどん にぎすのからあげ(2ほん) さんぴらごぼう ゆずのコロコロドーナツ | 冬至献立 | うどん あぶら でんぶん さとう ホットケーキミックス | ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう にぎす たまご | ようが ににく はくさい ごぼう にんじん こまつな かぼちゃ ねぎ こんにゃく ゆず | |
| 22月 | ぎゅう | ★うなたまごはん(いりたまご) しらたまだんごじる りんご | | こめ さとう でんぶん あぶら しらたまもち | うなぎ ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ | さやえんどう はくさい にんじん だいこん えのきたけ こんにゃく しいたけ りんご | |
| 23火 | ぎゅう | ミルクパン ミートローフ はなやさいのソテー まめとコーンのポタージュスープ | レシピは裏面に! | ミルクパン パンこ あぶら さとう でんぶん こめ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ いんげんまめ なまクリーム | たまねぎ にんじん さやいんげん ブロッコリー カリフラワー とうもろこし バセリ | |
| 24水 | ぎゅう | ★ハヤシライス わかめとキャベツのサラダ | | こめ こむぎこ バター あぶら さとう ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ | たまねぎ にんじん ににく しようが トマト キャベツ きゅうり | |

*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。

*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は

ホームページからご覧になれます。

右の二次元バーコードからアクセスしてください。

<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>



手洗いは 感染症予防 の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。しかし、いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどが多くついています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



12月22日は「冬至」です。

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ太陽の出ている時間が長くなっていきます。昔の人は、太陽の力が弱ると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけてきました。



たんぱくしつ

609kcal

摂取エネルギー全体の 16%

650kcal

摂取エネルギー全体の 13~20%

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>

今月の立川産

こまつな・にんじん
ブロッコリー・キャベツ
だいこん・ねぎ・はくさい

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♪



今月のリクエスト給食

★ハンバーグ…上砂川小

★揚げパン…柏小・幸小

新生小

★うなたまごはん…新生小

★ハヤシライス…第十小