





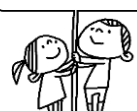





12月の予定献立表(Aブロック)

令和7(2025)年度

日曜	のみの	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			
		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 ととのえるもと(みどり)	
1月	ごっこごはん 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 でんぱん 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	しょうが 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	 <p>小学校6年生家庭科の 授業とのコラボ給食が登場します。</p> <p>2日 西砂小 6-3 5日 大山小 6-2 15日 若葉台小 6-2 の6年生が考えた献立です。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>  <p>↑このマークが目印です</p> <p>※1 きぬがさどんは、京都府の郷土料理です。 油あげとねぎを卵でとじたあんをごはんにかけて 食べます。</p> <p>※2 あすかなべは、奈良県の郷土料理です。 鶏肉と野菜を牛乳とだし汁で煮込んだ料理です。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">  <p>今月は、 「ちくわのわーさん」 という絵本から「おでん」が登場し ます。 くわしくは裏面をご覧ください。</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <h2>注目!ベジタブル</h2> <p>~野菜をばくばく食べよう~</p> <h3>ベジぱくDAY~</h3> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; width: fit-content; margin-left: auto;"> <p>今月は ほうれんそう</p>  </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>今月の立川産</p> <p>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</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; width: fit-content; margin-left: auto;"> <p>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♪</p> </div> <div style="margin-top: 10px;">  <p>今月のリクエスト給食</p> <ul style="list-style-type: none"> ★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 </div>
2火	 わかめごはん あじのなんぼんづけ かぼちゃサラダ ぐだくさんのみそしる	こめ でんぱん あぶら さとう じゃがいも 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	
3水	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	とうにゅうパン こむぎこ あぶら パター じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ウイナー 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	
4木	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 でんぱん 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 えきたけ みずな みかん	
5金	 ごはん ピーマンのにくづめ(ソース) ブロッコリーのサラダ どさんこじる	こめ こむぎこ あぶら パンこ さとう でんぱん さつまいも パター コーンクリームドレッシング ごまあぶら じゃがいも	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 にんにく ねぎ	
8月	ごはん さかなのたつたあげ あすかなべ※2	こめ でんぱん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう メダイ とりにく とうふ みそ	しょうが はくさい ごぼう しいたけ にんじん だいこん ねぎ	
9火	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	こめ あぶら パンこ でんぱん じゃがいも	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 パセリ	
10水	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 でんぱん	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 しょうが パインアップル	
11木	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	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 さつまいも こんぶ うずらたまご なまあげ	しょうが だいこん にんじん こんにゃく えだまめ れんこん	
12金	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 にんにく マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ にんじん	
15月	 ごはん さばのしょうがやき かいそうサラダ しおこうじスープ	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	しょうが 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 たら	
16火	ごはん とうふのうまに しらすのピラからいため しょうなんゴールドゼリー	こめ さとう でんぱん ごまあぶら あぶら しょ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 しょうが しらすこ かねぎ にんにく	
17水	じゃこチャーハン つくりにジャンボぎょうざ たんたんスープ	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 かねぎ にんにく しょうが キャベツ たら たまねぎ チンゲンサイ もやし	
18木	★あげパン さといもとほうれんそうのわふうシチュー	コッパパン 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 きゅうり	
19金	★うなたまごはん(いりたまご) しらすたまごじる りんご	こめ さとう でんぱん あぶら しらすたまご	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 えきたけ こんにゃく しいたけ りんご	
22月	にこみほうとううどん にぎすのからあげ(2ほん) きんぴらごぼう ゆずのココロドーナツ	うどん あぶら でんぱん 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	しょうが にんにく 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	
23火	★ハヤシライス わかめとキャベツのサラダ	こめ こむぎこ パター 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 にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり	
24水	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	ミルクパン パンこ あぶら さとう でんぱん 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 パセリ	

*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たくさんついています。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。



西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>

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、太陽の力が弱まると人間の運氣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、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

