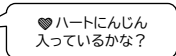
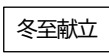
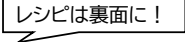


12月の予定献立表(Aブロック)

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
		給食回数 18回	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	にぎゅう	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	 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。 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。  ↑このマークが目印です
2火	にぎゅう	 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	にぎゅう	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 	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	にぎゅう	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 えのきたけ みずな みかん	
5金	にぎゅう	 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	にぎゅう	ごはん さかなのたつたあげ あずかなべ※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	じりこ	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	にぎゅう	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	にぎゅう	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 	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	にぎゅう	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	にぎゅう	 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 には	
16火	にぎゅう	ごはん とうふのうまに しらたきのピリからいため 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	にぎゅう	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 にんにく しょうが キャベツ にら たまねぎ チンゲンサイ もやし	
18木	にぎゅう	★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	にぎゅう	★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 でんぱん あぶら しらすたまもち	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	
22月	にぎゅう	にこみほうとうどん にぎすのからあげ(2ほん) きんぴらごぼう ゆずのコロコロドーナツ 	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	にぎゅう	★ハヤシライス わかめとキャベツのサラダ	こめ こむぎこ 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	にぎゅう	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	

※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乗せて
食べます。

※2 あずかなべは、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。

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。

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

*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>>

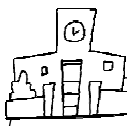
12月22日は「冬至」です。

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。



12月の予定献立表(Bブロック)

令和7(2025)年度

日曜	のみの	給食目標				こんだてメモ
		給食回数	18回	寒さに負けない体を作ろう		
				ざいりょうのはたらき		
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)	からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)		
1月	にゅう	ざっくごはん 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 でんがん 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	 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。 3日 西砂小 6-3 4日 大山小 6-2 16日 若葉台小 6-2 の6年生が考えた献立です。    ↑このマークが目印です
2火	にゅう	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	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	
3水	にゅう	 わかめごはん あじのなんばんづけ かぼちゃサラダ ぐだくさんのみそしる	こめ でんがん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ さとも	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	にゅう	 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 でんがん 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 とりにつく 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	
5金	にゅう	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 でんがん 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	にゅう	ごはん さかなのたつたあげ あすかなべ※2	こめ でんがん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう メダイ とりにつく 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	にゅう	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 でんがん	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	
10水	にゅう	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 でんがん じゃがいも	ぶたにく ベーコン とりにつく	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	
11木	にゅう	ツナコーンピザ とりにつく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 とりにつく	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	
12金	にゅう	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	こめ さとう さつまいも あぶら	しらすばし ぎゅうにゅう ちくわ さつまいも こんが 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	
15月	にゅう	ごはん とうふのうまに しらたきのピリからいため しょうなんゴールドゼリー	こめ さとう でんがん 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 しらたき こねぎ にんにく	
16火	にゅう	 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 とりにつく	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 にら	
17水	にゅう	★あげパン さともとほうれんそうのわふうシチュー	コッペパン あぶら さとう さとも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにつく 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	
18木	にゅう	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	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 にんにく しょうが キャベツ にら たまねぎ チンゲンサイ もやし	
19金	にゅう	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 ゆずのコロコロドーナツ	うどん あぶら でんがん 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	
22月	にゅう	★うなたまごはん(いりたまご) しらたまごじる りんご	こめ さとう でんがん 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	にゅう	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	ミルクパン パンこ あぶら さとう でんがん こめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく 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	
24水	にゅう	★ハヤシライス わかめとキャベツのサラダ	こめ こむぎこ 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	

*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、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。



12月 給食だより



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して抵抗力を高め、病気に負けない丈夫なからだをつくりましょう。

【問い合わせ】
みんなのくるりんキッチン
西調理場
☎ 042-529-3511

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



病気にならないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。特に、体を温め、寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミン類などをしっかりととりましょう。



参考：学校給食2025年11月

6年生

家庭科授業とのコラボ給食

10月からスタートした6年生の家庭科授業とのコラボ給食。授業で作成した各校の献立が、10月から給食に順次登場しています。12月は、3校の献立をご紹介します。どんな献立が登場するか、お楽しみに！

西砂小 6年 3組



- ・牛乳
- ・わかめごはん
- ・あじの南蛮漬け
- ・かぼちゃサラダ
- ・具だくさんみそ汁



こだわりポイント

1～6年生全員がおいしく食べられそうな献立にしました。旬の白菜や大根を入れ、色とりにも気をつけました。

大山小 6年 2組



- ・牛乳
- ・ごはん
- ・ピーマンの肉詰め
- ・ブロッコリーのサラダ
- ・どさんこ汁



こだわりポイント

家でも給食でもあまり登場しない「ピーマンの肉詰め」にしました。ピーマンは苦手な人が多いイメージなので、がんばって食べてみてください。

若葉台小 6年 2組



- ・牛乳
- ・ごはん
- ・さばのしょうゆ煮
- ・海そうサラダ
- ・塩麴スープ



こだわりポイント

食べやすく、おいしい献立を考えました。

今月の注目！ベジタブル ほうれんそう

ほうれんそうの「ほうれん」とは、中国語で西アジアにあったペルシアの国のことです。ほうれんそうは、ペルシアから中国に伝わり、改良されました。

緑・黄・赤などの色の濃い野菜のことを緑黄色野菜といい、ビタミンA・B1・B2・Cなどのビタミン類やミネラル類をたくさん含んでいます。ほうれんそうには体の成長や骨の発育に必要なビタミンAが多いので、おひたし一皿分(約100g)で小学生の1日分にもなります。そのほか血の原料となる鉄分も多く含まれています。そのため、ほうれんそうは緑黄色野菜の王様と言われています。

【12月の給食】

- ・白いんげん豆とほうれんそうのスープ
- ・ほうれんそうとベーコンのソテー
- ・里芋とほうれんそうの和風シチュー

12月はほうれんそうの料理が3回登場します！
献立表で『ベジばくスタンプ』をさがしてみよう♪



参考：食育なるほどサイエンス 野菜ふしぎ図鑑2
栄養と健康・絵本シリーズ④ 元気の出る野菜！

としよ給食

「ちくわのわーさん」より
“おでん”が登場します！

のんびり気のいい、ちくわのわーさん。どこかへ急いでいるようですが、あちらこちらへ寄り道ばかり。おひるねしたり、こいのぼりになってみたり、巻きずしさんの服を着てみたり…。
わーさん、夕方までに無事目的地へたどりつけるのでしょうか。

作：岡田よしとか
出版社：ブロンズ新社

参考：ポプラ社



おすすめ給食レシピ

～ ミートローフ ～

材料 (4人分)

豚ひき肉	80g
鶏ひき肉	100g
塩	少々
こしょう	少々
パン粉	40g
玉ねぎ	小1個
サラダ油	適量
プロセスチーズ	30g
にんじん	1/5本
さやいんげん	3～4本

ウスターソース	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ3弱
砂糖	小さじ2/1
でんぷん	適量
水	大さじ1強

Let's cook!

- ①野菜とチーズは1cm角切りにする。
- ②にんじん、さやいんげんはゆでしておく。
- ③フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒め、粗熱をとる。
- ④ひき肉に塩、こしょうを入れてよくもみ、②、③、パン粉、調味料をよく混ぜ合わせ、タネを作る。
- ⑤クッキングシートを敷いた天板に、厚さ2cmくらいになるようにタネをのばして敷き詰めて、200度に予熱したオーブンで約30分焼く。
- ⑥※の材料を熱し、水溶きでんぷんでとろみをつける。
- ⑦焼きあがったミートローフを包丁で切り分け、器に盛り、⑥のソースをかける。

★焼き時間、温度はご家庭で使用しているオーブンに合わせて調整してください。