

12月の予定献立表(小学校)

令和7(2025)年度

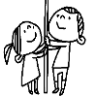
日曜	のみの	給食回数 18回			給食目標 寒さに負けない体を作ろう		
		こんだて	ざいりょうのはたらき			こんだてメモ	
			ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちようしを ととのえるもと(みどり)		
1月	にぎゅう	きのこごはん ごもくたまごやき まめとんじる	こめ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき だいず ぶたにく とうふ みそ	しめじ しいたけ にんじん たけのこ ねぎ こねぎ だいこん こんにやく しょうが	*1「豆腐ナゲットヤンニョムソース添え」のヤンニョムとは、韓国の合わせ調味料のことです。 リクエスト給食 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、 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♪ ★しょうゆラーメン……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ュウ酸と呼ばれる成分ですが、ゆでて水にさらすと、アクの味が少なくなります。ただし、ゆで時間が長くなるとビタミンCも多く失われます。ゆで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(群羊社) 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。	
2火	にぎゅう	セルフみそカツバーガー (ミルクパン、みそかつ) キャベツナサラダ むぎいりやさいスープ	ミルクパン こむぎこ パンこ あぶら さとう おおむぎ じゃがいも	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		
3水	にぎゅう	ちゅうかどん とうふのちゅうかスープ みかんゼリー	こめ あぶら でんばん ごまあぶら みかんゼリー	ぎゅうにゅう えび いか うすたまご ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが きくらげ もやし にら		
4木	にぎゅう	ごはん とうふナゲットヤンニョムソースぞえ(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 でんばん 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 にんにく もやし しらたき しいたけ さやえんどう		
5金	にぎゅう	★しょうゆラーメン 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 でんばん 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	にぎゅう	ごはん たらあまからソースかけ コーンとキャベツのソテー さつまじる	こめ こむぎこ でんばん 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 こんにやく にんじん だいこん ねぎ みずな しめじ		
9火	にぎゅう	★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 でんばん こむぎこ パター	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 にんにく 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	にぎゅう	ごはん さばのカレーあげ おんポテトサラダ 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 でんばん あぶら じゃがいも マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう さば ウインナー 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	にぎゅう	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 でんばん 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	にぎゅう	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 でんばん 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	にぎゅう	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	にぎゅう	ごはん ジャージャンどうふ わかめとたまごのスープ	こめ あぶら さとう でんばん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまあげ みそ わかめ たまご とりにく	たけのこ にんじん ビーマン しいたけ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし		
17水	にぎゅう	ごはん ハンバーグ(ソース) カラフルソテー はくさいのクリームスープ	こめ あぶら パンこ でんばん じゃがいも こむぎこ パター	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	にぎゅう	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 パター 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 にんにく しょうが トマト きゅうり だいこん とうもろこし		
19金	にぎゅう	とうじゅうどん キャベツとじゃこのいためもの りんごむしパン	うどん あぶら さとう こまあぶら 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 しいたけ キャベツ えのきたけ りんご		
22月	にぎゅう	ごはん さけのゆうあんあげ もやしときゅうりのあえもの なめこととうふのみそしる	こめ でんばん 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	にぎゅう	シュガートースト きのこのトマトペンネ ポトフ みかん	しょうパン パター さとう マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ウインナー	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく セロリー にんじん かぶ さやいんげん みかん		
24水	にぎゅう	★ガーリックライス くるりんチキン*2 ごしよ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 でんばん パンこ コーンクリームドレッシング 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 にんにく パセリ しょうが 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。		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%
		国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13～20%

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、

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♪



- ★しょうゆラーメン……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ュウ酸と呼ばれる成分ですが、ゆでて水にさらすと、アクの味が少なくなります。ただし、ゆで時間が長くなるとビタミンCも多く失われます。ゆで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(群羊社)

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！→→→



東調理場(小) <<みんなのくるりんキッチン>>

*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。下の二次元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>



<Instagram: みんなのくるりんキッチン>

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



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)



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って抵抗力を高め、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

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



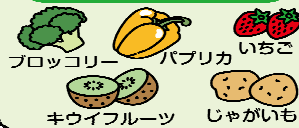
にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サケ

サラダ油

アーモンド

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。



今年の冬至は
12月22日

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、ゆず湯に入って身を清め、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！

なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)



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
ウィンナー 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。

としきゅうしょく
今年度の絵本は中央図書館児童青少年サービス係に推薦してもらっています。

『こまったさんのハンバーグ』

寺尾輝夫 作/岡本颯子 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ょいで、あわてんぼうのこまったさんが作る
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

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。

