

12月の予定献立表(中学校)

令和7（2025）年度

		給食目標		寒さに負けない体を作ろう				
日曜	飲み物	給食回数	18回	材 料 の 働 き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	献立メモ
				献立	力や熱に なるもと (黄)	血や肉に なるもと (赤)		
1月	牛乳	セルフみそカツバーガー キャベツナサラダ 麦入り野菜スープ		ミルクパン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 大麦 ジャがいも	牛乳 豚肉 味噌 ツナ ベーコン	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 白菜 セロリー	786 37.5	*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。  ヤンニョム は、韓国を代表する食べ物の一つ、「キムチ」を作るときにも使用します。  参考: 比べてみよう！世界の食と文化 株式会社 明治
2火	牛乳	きのこごはん 五目卵焼き 豆豚汁		米 油 砂糖 里いも	牛乳 卵 鶏肉 ひじき 大豆 豚肉 豆腐 味噌	しめじ しいたけ 人参 たけのこ ねぎ こねぎ 大根 こんにゃく しょうが	722 31.6	
3水	牛乳	ごはん 豆腐ナゲットヤンニョムソース添え (2個) *1 わかめナムル じゃがいもの煮つけ		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ジャがいも	牛乳 豆腐 おから 鶏肉 わかめ 豚肉	玉ねぎ 人参 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	843 28.6	
4木	牛乳	中華丼 豆腐の中華スープ みかんゼリー		米 油 でん粉 ごま油 みかんゼリー	牛乳 えび いか うずら卵 豚肉 豆腐	人参 玉ねぎ たけのこ 白菜 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	763 33.7	
5金	牛乳	ごはん たららの甘辛ソースかけ コーンとキャベツのソテー さつま汁		米 小麦粉 でん粉 油 ごま油 砂糖 さつまいも	牛乳 たら 鶏肉 豆腐 味噌	こねぎ キャベツ とうもろこし もやし こんにゃく 人参 大根 ねぎ 水菜 しめじ	763 30.5	
8月	牛乳	しょうゆラーメン 手作りジャンボ焼売 ミックスゼリー		中華麺 油 砂糖 ごま油 でん粉 焼売の皮 ぶどうゼリー サイダーゼリー サイダー	牛乳 豚肉 なんと 鶏肉	もやし ねぎ ほうれん草 人参 玉ねぎ しょうが	752 30.1	~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。
9火	牛乳	ごはん さばのカレー揚げ 温ポテトサラダ 白いんげん豆とほうれん草のスープ	図書給食	米 小麦粉 でん粉 油 ジャがいも マヨネーズ 砂糖	牛乳 さば ウインナー いんげん豆	しょうが 人参 きゅうり 玉ねぎ とうもろこし ほうれん草 セロリー	875 32.1	
10水	コーヒーマル牛乳	胚芽パン トマチキ 根菜サラダ コーンポタージュ		胚芽パン 油 砂糖 でん粉 小麦粉 バター	コーヒーマル牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんにく パセリ トマト きゅうり ごぼう 大根 人参 とうもろこし	904 34.1	
11木	牛乳	ごはん にぎすのから揚げ (3本) にんじんしりしり 豚肉と白菜の煮物		米 小麦粉 でん粉 油 ごま 砂糖 ジャがいも	牛乳 にぎす 鶏肉 豚肉	人参 白菜 ねぎ えのきたけ しょうが	828 31.3	
12金	牛乳	親子丼 小松菜と油揚げの煮びたし たまねぎとかぶのみそ汁		米 でん粉 砂糖 油	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ 鰹節 味噌	玉ねぎ みつば 小松菜 人参 かぶ しめじ 水菜	787 32.9	
15月	牛乳	ごはん ジャージャン豆腐 わかめとたまごのスープ	ハートにんじんDay	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 大豆 生揚げ 味噌 わかめ 卵 鶏肉	たけのこ 人参 ビーマン しいたけ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ とうもろこし	768 30.6	今月の図書給食は、 9日の「温ポテトサラダ」です。 本の紹介は、裏面へ！→ → →  図書給食
16火	牛乳	ごはん さわらの塩こうじ焼き ほうれん草とコーンの炒め物 じゃがいもとにらのみそ汁		米 油 ジャがいも	牛乳 さわら 油揚げ 味噌	ほうれん草 キャベツ 人参 とうもろこし にら 大根 ねぎ	755 33.9	
17水	牛乳	チキンカレーライス 大根のコロコロサラダ		米 大麦 ジャがいも 油 バター 小麦粉 中華ドレッシング	牛乳 鶏肉 チーズ	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが トマト きゅうり 大根 とうもろこし	789 25.2	
18木	牛乳	ごはん ハンバーグ カラフルソテー 白菜のクリームスープ		米 油 パン粉 でん粉 ジャがいも 小麦粉 バター	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ トマト キャベツ さやいんげん パプリカ とうもろこし 白菜 人参	833 31.6	
19金	牛乳	ごはん 鮭の柚庵揚げ もやしときゅうりの和え物 なめこ豆腐のみそ汁	冬至献立	米 でん粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 鮭 ハム ひじき 豆腐 味噌	ゆず もやし きゅうり キャベツ 人参 なめこ 大根 ねぎ 小松菜	735 33.9	
22月	牛乳	冬至うどん キャベツとじゃこの炒め物 りんご蒸しパン	冬至献立	うどん 油 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス	牛乳 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ 卵	南瓜 れんこん 人参 白菜 ほうれん草 ねぎ しいたけ キャベツ えのきたけ りんご	740 28.8	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
23火	牛乳	ガーリックライス くるりんチキン*2 五色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		米 油 ごま油 小麦粉 でん粉 パン粉 コーンクリーミードレッシング 砂糖	牛乳 鶏肉 ひじき ハム ベーコン	玉ねぎ にんにく パセリ しょうが 大根 きゅうり とうもろこし キャベツ 人参	837 29.5	*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。
24水	牛乳	シュガートースト きのこのトマトパンネ ポトフ みかん		食パン バター 砂糖 マカロニ 油	牛乳 ベーコン 豚肉 ウインナー	玉ねぎ しめじ エリンギ にんにく セロリー 人参 かぶ さやいんげん みかん	749 26.1	

\*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。  
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 !

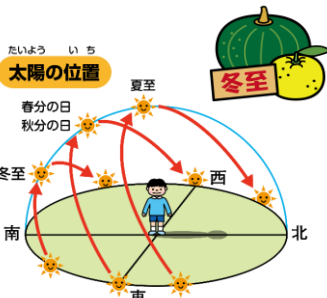
今月の立川産を英語で言ってみよう！  
答えは裏面右下で確認できます。



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

東調理場 (中) <<みんなのくるりんキッチン>>



# 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

サラダ油

サケ

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9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。

## 図書給食

今年度も図書は中央図書館  
児童青少年サービス係に推  
薦してもらっています。

### 『食堂のおばちゃん』

山口恵以子 作 ハルキ文庫

焼き魚、チキン南蛮、トンカツ、コロケ、おでん、オムライス、ポテトサラダ、中華風冷や奴、……。佃にある「はじめ食堂」は、昼は定食屋、夜は居酒屋を兼ねており、姑の一子と嫁の二三が、仲良く店を切り盛りしている。心と身体と財布に優しい「はじめ食堂」でお腹一杯になれば、明日の元気が湧いてくる。元食堂のおばちゃんが描く、人情食堂小説です。著者によるレシピ付き。

出典：角川春樹事務所

### 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 中学校給食の献立



と検索！

こちらからも  
ホームページが  
ご覧いただけます。

