

12月の予定献立表(中学校)

令和7(2025)年度

日曜 曜	飲 み 物	給食目標		さむ ま からだ つく ろう		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	献立メモ	
		給食回数 18回	献立	材 料 の 働 き				
				力や熱に なるもど(黄)	血や肉に なるもど(赤)	体の調子を 整えるもど(緑)		
1月 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 ジャガイモ	牛乳 豚肉 味噌 ツナ ベーコン	キャベツ キュウリ 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ヨムソース添え」のヤンニヨムとは、韓国との合わせ調味料のことです。	
2月 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 ごねぎ 大根 こんにゃく しょうが	722 31.6	ヤンニヨムは、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。	
3月 水	牛乳	ごはん 豆腐ナゲットヤンニヨムソース添え(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 ジャガイモ	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	参考: 比べてみよう!世界の食と文化 株式会社 明治	
4月 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 さくらげ もやし にら	763 33.7		
5月 金	牛乳	ごはん たらの甘辛ソースかけ コーンとキャベツのソテー さつまいも	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	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 月	牛乳	しょうゆラーメン 手作りジャンボ焼壳 ミックスゼリー	中華麺 油 砂糖 ごま油 でん粉 烹壳の皮 ぶどうゼリー サイダー	牛乳 豚肉 なると 鶏肉	もやし ねぎ ほうれん草 人参 玉ねぎ しょうが	752 30.1		
9月 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	米 小麦粉 でん粉 油 ジャガイモ マヨネーズ 砂糖	牛乳 さば ウィンナー いんげん豆	しょうが 人参 キュウリ 玉ねぎ とうもろこし ほうれん草 セロリー	875 32.1		
10月 水	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	コーヒー牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんにく パセリ トマト キュウリ ごぼう 大根 人参 とうもろこし	904 34.1		
11月 木	牛乳	ごはん にぎのから揚げ(3本) にんじんりしり 豚肉と白菜の煮物	米 小麦粉 でん粉 油 ごま 砂糖 ジャガイモ	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月 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ぞ汁	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 月	牛乳	ごはん ジャージヤン豆腐 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 ピーマン 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		
16月 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ぞ汁	米 油 ジャガイモ	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月 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 ジャガイモ 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 トマト キュウリ にんじん 人参 とうもろこし	789 25.2		
18月 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 ジャガイモ 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 バブリカ とうもろこし 白菜 人参	833 31.6		
19月 金	牛乳	ごはん 鮭の柚庵揚げ もやしときゅうりの和え物 なめこと豆腐のみぞ汁	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 キュウリ キャベツ 人参 なめこ 大根 ねぎ 小松菜	735 33.9		
22月 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 ちりめんじやこ 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	12月の給食終了日は、全校24日(水)です。	
23月 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 キュウリ とうもろこし キャベツ 人参	837 29.5		
24月 水	牛乳	シュガートースト きのこのトマトパン ボトル みかん	食パン バター 砂糖 マカロニ 油	牛乳 ベーコン 豚肉 ワイン	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。



今日の立川産

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>>

太陽の位置

春分の日

秋分の日

夏至

冬至

西

北

南

東



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！

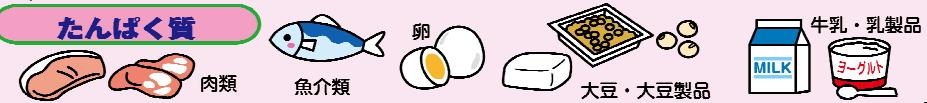
いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとて抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



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



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



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。



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、ゆず湯に入り身を清め、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！



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
ウインナー	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。

図書紹介

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、コロッケ、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で

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。

