

定食



# 12月予定献立表



《今月のめあて》  
ぎょうぎよくたべよう



令和7年度 12月

給食回数

18 回

武蔵野市立城南小学校

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	つ か う も の (材料)			コ メ ン ト
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1 月	みそつけめん (ちゅうかめん・つけじる) にたまごぶたチャーシュー りんご	○	ぶたにく わかめ みそ とりがら うずらたまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら ごまあぶら ごま さとう	にんにくしょうが にんじん キャベツ だいずもやし ながねぎ ホールコーン こまつな りんご	『にたまごぶたチャーシュー』の『チャーシュー』は、角切りの豚肉を使った給食室手作りの即席チャーシューです。うずらの卵で『にたまご』も作ります。
2 火	しよくパン キャロブミルククリーム ふゆやさいのミートボールポトフ チリコンカン	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム ぶたにく とりがら きんとときまめ	パン でんぶん さとう パター こむぎこ さといも あぶら	しょうが たまねぎ れんこん にんじん ブロッコリー セロリ にんにく ホールトマト	『ポトフ』には、『冬が旬の冬野菜』として『さといも、れんこん、ブロッコリー』が入っています。旬の野菜は他の時季より栄養がアップするので、なるべく食べてほしいと思います。
3 水	ごはん だいこんのわふうスープ ぶりのてりやき ぶたにくのねぎしおきんぴら	○	とうふ かつおぶし こんぶ ぶり ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら くらざとう でんぶん こんにやく ごまあぶら	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう れんこん にんにく	冬が旬の魚『ぶり』は、子どもから大人になるにつれて名前が変わる魚です。そういう魚を『出世魚(しゅっせう魚)』と言います。みなさんも大きくなれるようしっかり食べましょう。
4 木	ポークピラフ ミネストローネ わふうジャーマンポテト	○	ぶたにく しろいんげんまめ とりにく とりがら ベーコン あおのり ぎゅうにゅう	こめ あぶら オリーブあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん きピーマン しめじ セロリ にんにくはくさい ホールトマト トマトピューレ ほうれんそう	『わふうジャーマンポテト』は先月の『ジャーマンポテト』と違い、しょうゆや青のりが入っています。全体では洋風の献立ですが、食べ飽きないよう味のアクセントを付けています。
5 金	マーボーどうふどん ビーフンソテー みかん	○	とうふ ぶたにく だいず みそ とりがら ぎゅうにゅう	こめ げんまい ごまあぶら さとう でんぶん ビーフン あぶら	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにくしょうが にら キャベツ こまつな みかん	何回も登場しているマーボーですが、豚ひき肉だけでなく、茹でた後みじん切りにした『大豆』が入っています。いろいろな栄養のある大豆、『畑の肉』とも呼ばれます。豆パワーを体に入れますよ。
8 月	ケチャップライス いりたまご コンソメスープ ベーコンとほうれんそうのソテー りんご	○	レバーソーセージ たまご とりにく とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	たまねぎ マッシュルーム にんじん はくさい こまつな ほうれんそう キャベツ りんご	今回のケチャップライスにはレバーソーセージが入っています。お肉屋さん相談して作ってもらった特注品で、成長期に欠かせない『鉄分』を補うため使用しています。
9 火	ブルコギどん ひじきに みかん	○	ぶたにく とりがら ひじき さつまあげ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら こんにやく	たまねぎ にんじん にら あかピーマン にんにく ごぼう みかん	『ブルコギ』は日本のおとなり韓国の料理で、『ブル』が『火』、『コギ』が『肉』という意味です。甘辛の味付けでごはんがすすみます。体のために、副菜の『ひじきに』も食べてほしいと思います。
10 水	セルフサンド(かしわおれパン) しろみぎかなのフライ カレースープ はくさいのおかかいため	○	メルルーサ しろいんげんまめ ぶたにく とりがら かつおぶし ぎゅうにゅう	パン こむぎこ でんぶん パンこ あぶら さつまいも さとう ごまあぶら	ブロッコリー にんじん えのきたけ たまねぎ にんにくはくさい こまつな もやし	『カレースープ』にはブロッコリーやにんじん、えのきたけなど野菜がたくさん入り、『白いんげん豆』も入ります。スープは汁だけでなく、中の具もしっかり食べてほしいと思います。
11 木	ごはん まめじゃこごぼう すましじる むさしのやさいととりさんのであい はなみかん	○	だいず かえりにほし ゆば かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごま さといも	ごぼう にんじん ほうれんそう ながねぎ しょうが にんにくだいこん こまつな みかん	今日は、『むさしのやさいととりさん』のであいの日です。市内農家さんと連携し、市内産の新鮮野菜をこの日のために計画して育ててもらいました。お肉だけでなく、野菜もなるべく残さず食べてほしいです。
12 金	ごもくあんかけやきそば ジャコいりいとこんソテー だいがいも	○	ぶたにく かまぼこ とりがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら さとう でんぶん こんにやく あぶら さつまいも むらさきいも ごま	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ こまつな	この『ジャコ』は『ちりめんじゃこ』の事で、おにもにカタクチイワシの稚魚(ちぎょ)です。カルシウムや鉄分など日本人に不足しがちな栄養が詰まっています。
15 月	ごはん ゆかりふりかけ のっぺいじる さけのしおこうじやき きりぼしだいこんのナムル	○	ちりめんじゃこ おから かつおぶし あおのり とりにく こんぶ さけ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら さといも でんぶん ごまあぶら	にんじん ゆかりこ ほししいたけ だいこん こまつな ながねぎ きりぼしだいこん だいずもやし にら にんにく	『のっぺいじる』は根菜類やさといもが入り、そのトロみ特徴であり、全国各地に存在する日本の郷土料理です。トロみで冷めにくく、口当たりが良くなります。
16 火	にくもりカレーうどん (うどん・つけじる・かてやさい) しろみぎかなのからあげ きんとときまめあまに	○	ぶたにく かつおぶし メルルーサ きんとときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん あぶら	もやし しょうが ながねぎ たまねぎ こまつな だいこん にんじん	『にくもりうどん』のつけ汁がカレー味になっています。長ねぎだけでなく、玉ねぎも入れたり、少したけトロみをつけたりとレシピを変えています。かつお節のうま味の強いダシが決め手です。
17 水	やきぶたみそチャーハン もずくとなまあげのスープ だいこんきんぴら みかん	○	ぶたにく みそ かまぼこ もずく なまあげ かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら こんにやく	しょうが にんにく セロリ ながねぎ こまつな にんじん ごぼう だいこん みかん	『もずく』は沖縄県が産地として有名で、日本で食べる約9割が沖縄県産の物だそうです。ミネラルや食物繊維が豊富なので、『もずく』の入ったスープをしっかり食べてほしいと思います。
18 木	セルフサンド(コッペパン) あんこ ソーセージポトフ じゃがいもとブロッコリーのソテー	○	あずき レバーソーセージ とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン さとう さつまいも あぶら じゃがいも	たまねぎ はくさい にんじん セロリ にんにく こまつな ブロッコリー キャベツ	『じゃがいもとブロッコリーのソテー』の『ブロッコリー』は、春夏秋冬、スーパーで見かける野菜ですが、実は冬が旬の冬野菜です。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な野菜です。
19 金	ハヤシライス ポイルやさい イタリアンドレッシング りんご	○	ぶたにく とりがら ぶたがら だいず ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら こむぎこ さとう こんにやく オリーブあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ キャベツ こまつな にんにく レモン りんご	『イタリアンドレッシング』は給食室手作りのドレッシングです。にんにくや黒こしょうなどパンチのきいた味付けになっています。不足しがちな野菜をモリモリ食べて元気にすごしましょう。
22 月	ごはん おからふりかけ よしのじる とりのたつたあげ かぼちゃのあまに	○	おから とりにく ひじき あおのり かつおぶし あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう さといも でんぶん くらざとう	だいこん ほうれんそう えのきたけ しょうが かぼちゃ	12月22日は今年の『冬至(とうじ)』の日です。昼の時間が一番短い日と言われており、栄養価の高いかぼちゃを食べる風習があります。ビタミンを取り入れて、寒さに負けない体にしましょう。
23 火	スパゲッティミートソース やさいとツナのソテー ペイクドチーズケーキ	○	ぶたにく だいず ツナ クリームチーズ たまご なまクリーム ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん こむぎこ	たまねぎ バセリ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト キャベツ こまつな	クリスマス近くなると、赤や緑色、キラキラしたもので街が彩られていきます。見るだけで楽しい気持ちになりますが、給食の手作りケーキでもそんな気持ちになってもらえたらと思います。
24 水	カレーライス ポイルやさい おろしポンずドレッシング フローズンヨーグルト	○	ぶたにく とりがら ぶたがら ちりめんじゃこ かつおぶし フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー だいこん ゆず	二学期の最後の給食です。年が変わりますが、これからも安全でおいしい給食は変わらずに頑張っています。冬休み中もごはんはしっかり食べてください。みなさま良いお年をお迎えください。

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー

604kcal

たんぱく質

26.5g

脂質

21.0g

※材料は全てを表示しているわけではありません。