



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

武藏野市立境南小学校

日	曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コ メ ト 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	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 だいすきもやし 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	しょくパン キヤローブミルククリーム ふゆ やさいのミートボールボトフ チリコンカン	りんご	ぎゅうにゅう キヤロブ なまクリーム ぶたにくとりがら きんときまめ	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 プロッコリー セロリ にんにく ホールトマト	『ボトフ』には、『冬が旬の冬野菜』として 『さといも、れんこん、プロッコリー』が入っ ています。旬の野菜は他の季節より栄養 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	りんご	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 くろざとう でんぶん こんにゃく 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(しゅっせうお)』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	りんご	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 じやがいも	たまねぎ にんじん きビーマン 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、しようゆや青 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 ピーフンソテー みかん	みかん	とうふ ぶたにくだいす 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 ピーフン 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。 豆バターを体に入れましょう。
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	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。お肉屋さんと相 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	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 こんにゃく	たまねぎ にんじん にら あかビーマン 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) しろみざかなのフライ カレースープ はくさいのおかかいため	りんご	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	プロッコリー にんじん えのきだけなど野菜がたくさん入り、 『白いんげん豆』もあります。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。	『カレースープ』にはプロッコリーやにん じん、えのきだけなど野菜がたくさん入り、 『白いんげん豆』もあります。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 すまじる むさしのやさいとりさんのであい はなみかん	みかん	だいす かえりにほし ゆけば 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、『むさしのやさいとりさんので いい』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 だいがくいも	りんご	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 こんにゃく 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、 おもに『カタクチイワシ』の稚魚(ちぎよ)です。 カルシウムや鉄分など日本人に不足 しがちな栄養がつまっています。
15	月	ごはん ゆかりふりかけ のつべいじる さけのしおこうじやき きりほしだいこんのナムル	りんご	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 きりほしだいこん だいすもやし にら にんにく	『のつべいじる』は根菜類やさといもが入 り、そのトロみが特徴であり、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) しろみざかなのからあげ きんときまめあまに	りんご	ぶたにく かつおぶし メルルーサ きんときまめ 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、少しだ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 もぐくとまあげのスープ だいこんきんぴら みかん	みかん	ぶたにく みそ かまぼこ もぐく 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 こんにゃく	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	『もぐく』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 で、『もぐく』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 じゃがいもとプロッコリーのソテー	りんご	あづき 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 プロッコリー キャベツ	『じゃがいもとプ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 るだけ楽しい気持ちになりますが、給食の 手作りレシピでもそんな気持ちになって 暮らす野菜です。
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	りんご	ぶたにく とりがら ぶたがら だいす ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら こむぎこ さとう こんにゃく 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 かほぢやのあまに	りんご	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 ぐろざとう	だいこん ほうれんそう にんじん えのきだけ 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	りんご	ぶたにく だいす 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 パセリ 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	クリスマスになると、赤や緑色、キラキラ したもので街が彩られています。見るだ けで楽しい気持ちになりますが、給食の 手作りレシピでもそんな気持ちになって もらえたたらと思います。
24	水	カレーライス ポイルやさい おろしポンズドレッシング フローズンヨーグルト	りんご	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 こんにゃく 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 プロッコリー 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きます。冬休み中 もごはんはしっかり食べてくださいね。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。