



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

桜堤調理場

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	ツナコーンごはん ふゆやさいのポトフ とりにくのピザソースかけ	○	ツナ ぶたにく ぶたがら とりがら とりにく ベーコン ギョウにゅう	こめ あぶら じゃがいも さといも さとう	ホールコーン たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー セロリ にんにく ホールトマト ピーマン マッシュルーム	3日(水)カラフルポテト 新メニューです！ じゃが芋、さつま芋、枝豆、赤ピーマンを使用したソテーです。
2 火	ガーリックパン とうにゅういりホワイトシチュー コーンとブロッコリーのソテー	○	ぶたにく ギョウにゅうとうにゅう なまクリーム とりがら ぶたがら	パン オリーブあぶら あぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん かぶ マッシュルーム ホールコーン ブロッコリー	
3 水	マーボーめん(めん・マーボーあんかけ) カラフルポテト みかん	○	とうふ ぶたにく みそ ベーコン ギョウにゅう	むしちゅうかさば ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも さつまいも 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 あかピーマン えだまめ みかん	
4 木	ごはん こづゆ マグロ&マグロもどき キャベツととりにくのいためもの	○	ほたてかいばしら あおだいず かつおぶし こんぶ こうやどうふ めかじき とりにく ギョウにゅう	こめ あぶら おふ さといも しらたき でんぶん さとう	こまつな にんじん きくらげ しょうが さやいんげん キャベツ	4日(木)こづゆ 福島県会津地方の郷土料理です。お祝いの時などに出される汁物で、貝柱のうま味とたくさんの具材が入ったお吸い物です。
5 金	ふゆのカラーライス(ごはん・カレー) ポイロやさい たまねぎドレッシング りんご	○	ぶたにく ギョウにゅう	こめ あぶら さといも じゃがいも こむぎこ さとう はるさめ ドレッシング	だいこん たまねぎ にんじん セロリしょうが にんにく キャベツ もやし こまつな りんご	
8 月	ロコモコどん(えだまめライス・ハンバーグ・いりたまご・ソース) チキンロングライス	○	ぶたにく とうふ たまご とりにく とりがら ぶたがら ギョウにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら パンこ さとう でんぶん はるさめ	えだまめ たまねぎ にんじん ほししいたけ ながねぎ セロリ にんにくしょうが	
9 火	はいがパン ミネストローネスープ ふゆやさいのグラタン みかん	○	ぶたにく ベーコン とりがら ぶたがら とりにく ギョウにゅう なまクリーム チーズ	パン パスタ あぶら さとう こむぎこ パター	たまねぎ にんじん キャベツ セロリにんにく ホールトマト トマトジュース カリフラワー ブロッコリー マッシュルーム みかん	8日(月)ロコモコ丼 ロコモコソースが新しくなりました！ご飯にハンバーグ、炒り卵、ソースをかけます。 チキンロングライスはスープです。ロングライスとは春雨のことです。
10 水	よしだうどん (うどん・にく・ゆでやさい・しる) だいがくいも	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ギョウにゅう	うどん あぶら さとう さつまいも みずあめ でんぶん ごま	もやし キャベツ にんじん しょうが ながねぎ	
11 木	ごはん みそしる むしちゅうやさいとりさんのであい うのはなひじき	○	あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ とりにく おから ひじき ギョウにゅう	こめ あぶら こむぎこ でんぶん さといも さとうしらたき	はくさい ながねぎ しょうが にんにく にんじん こまつな だいこん たけのこ	
12 金	ちゃめし おでん ししゃものピリからあげ	ヨ	こんぶ くらはんべん あげボール ちくわうずらたまご かつおぶし ししゃも ヨーグルト	こめ もちきび あぶら こんにやく ちくわぶ さとう でんぶん こむぎこ	だいこん にんじん ながねぎ	12日(金)おでん 東京の郷土料理です。東京のおでんは、削り節と昆布で出し汁をとり、ちくわぶが入るのが特徴です。
15 月	ビビンバ (むぎごはん・そぼろ・ゆでやさい・タレ) フオースープ	○	ぶたにく みそ とりにく とりがら ぶたがら ギョウにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま フォー	にんにくしょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん もやし こまつな	
16 火	くらざとうパン はくさいのスープ チーズオムレツ みかん	○	ぶたにく なまあげ とりがら ぶたがら たまご とりにく チーズ ギョウにゅう	パン じゃがいも あぶら パター でんぶん	はくさい たまねぎ にんじん こまつな ほうれんそう クリームコーン みかん	
17 水	タンタンとうにゅうつけめん(めん・しる) さつまいもたけのこりんとうあげ しょうがしおきやべつ	○	ぶたにく みそ とうにゅう とりがら ぶたがら だいたい ギョウにゅう	むしちゅうかさば ごまあぶら さとう あぶら ごま ねりごま さつまいも でんぶん くらざとう	ながねぎ もやし にんじん いら しょうが にんにく キャベツ	
18 木	むぎごはん すきやきに だいたおんサラダ のむヨーグルト		ぶたにく とうふ だいた ハム ヨーグルト	こめ おしむぎ あぶら こんにやく くるまぶ さとう マヨネーズ	はくさい たまねぎ ながねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ れんこん こまつな レモン	
19 金	ごはん みそしる さばのからあげねぎソース ひじきのにんにくいため	○	わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ さば ひじき ぶたにく ギョウにゅう	こめ あぶら でんぶん こむぎこ ごま さとう ごまあぶら	だいこん ながねぎ たまねぎ あかピーマン こまつな にんにく	
22 月	ほうとう はくさいといかのソテー きなここめココアパンケーキ	○	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし いちか ちりめんじゃこ たまご ギョウにゅう きなこ スキムミルク	うどん あぶら さとう パター こめココア チョコ	かぼちゃ だいこん にんじん しめじ ながねぎ ホールコーン はくさい	22日(月)ほうとう 22日は冬至です。冬至にはかぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃには冬に不足がちなビタミンがたくさん含まれています。
23 火	しょうパン スライスチーズ ピーンズカレースープ じゃがいもとツナのトマトに りんご	○	チーズ レバーソーセージ しろいんげんまめ とりがら ぶたがら ツナ ギョウにゅう	パン パスタ あぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマトジュース パセリ りんご	
24 水	トマトライスミートソースかけ (トマトライス・ミートソース) カラフルソテー てづくりプリンいちごのせ	○	ぶたにく だいた ハム たまご ギョウにゅう なまクリーム	こめ あぶら さとう こむぎこ	えだまめ たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマトピューレ ホールトマト キャベツ こまつな あかピーマン ホールコーン いちご	24日(水) 手作りプリンいちごのせ 調理場から手作りデザート のプレゼントです！

牛乳らん ○…ギョウにゅう ヨ…ヨーグルト

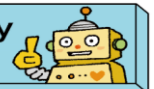
月平均栄養価 エネルギー 632kcal

たんぱく質 27.1g 脂質

23.5g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

Let's study
English♪



朝食は英語で 何ていうの？

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないこととなります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。

家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。



12月予定献立表

《今月のめあて》
ぎょうぎ良く食べよう



令和7年度 12月

給食回数 18 回

桜堤調理場

日 曜	献 立	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	ツナコーンごはん 冬野菜のポトフ 鶏肉のピザソースかけ	○	ツナ 豚肉 豚ガラ 鶏ガラ 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 油 じゃが芋 里芋 砂糖	ホールコーン 玉ねぎ にんじん 白菜 ブロッコリー セロリ にんにく ホールトマト ビーマン マッシュルーム	3日(水)カラフルポテト 新メニューです！ じゃが芋、さつま芋、枝豆、 赤ピーマンを使用したソ テーです。
2 火	ガーリックパン 豆乳入りホワイトシチュー コーンとブロッコリーのソテー	○	豚肉 牛乳 豆乳 生クリーム 鶏ガラ 豚ガラ	パン オリーブ油 油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん かぶ マッシュルーム ホールコーン ブロッコリー	
3 水	マーボー麺(麺・マーボーあんかけ) カラフルポテト みかん	○	豆腐 豚肉 味噌 ベーコン 牛乳	蒸し中華そば ごま油 砂糖 でん粉 じゃが芋 さつま芋 油	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく 生姜 赤ピーマン 枝豆 みかん	
4 木	ご飯 こづゆ マグロ＆マグロもどき キャベツと鶏肉の炒め物	○	ほたて貝柱 青大豆 かつお節 昆布 高野豆腐 めかじき 鶏肉 牛乳	米 油 お麩 里芋 しらたき でん粉 砂糖	小松菜 にんじん きくらげ 生姜 さやいんげん キャベツ	4日(木)こづゆ 福島県会津地方の郷土料 理です。お祝いの時などに 出される汁物で、貝柱のう ま味とたくさんの具材が 入ったお吸い物です。
5 金	冬のカレーライス(ご飯・カレー) ポイル野菜 玉ねぎドレッシング りんご	○	豚肉 牛乳	米 油 里芋 じゃが芋 小麦粉 砂糖 春雨 ドレッシング	大根 玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ もやし 小松菜 りんご	
8 月	ロコモコ丼 (枝豆ライス・ハンバーグ・炒り卵・ ソース) チキンロングライス	○	豚肉 豆腐 卵 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ 牛乳	米 米粒麦 油 パン粉 砂糖 でん粉 春雨	枝豆 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ セロリ にんにく 生姜	
9 火	胚芽パン ミネストローネスープ 冬野菜のグラタン みかん	○	豚肉 ベーコン 鶏ガラ 豚ガラ 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	パン パスタ 油 砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ホールトマト ブロッコリー トマトジュース カリフラワー マッシュルーム みかん	8日(月)ロコモコ丼 ロコモコソースが新しくなり ました！ご飯にハンバー グ、炒り卵、ソースをかけ ます。 チキンロングライスはスー プです。ロングライスとは 春雨のことです。
10 水	吉田うどん (うどん・肉・ゆで野菜・汁) 大学芋	○	豚肉 油揚げ かつお節 牛乳	うどん 油 砂糖 さつま芋 水あめ でん粉 ごま	もやし キャベツ にんじん 生姜 長ねぎ	
11 木	ご飯 味噌汁 武蔵野野菜と鶏さんの出会い うの花ひじき	○	油揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 鶏肉 おから ひじき 牛乳	米 油 小麦粉 でん粉 里芋 砂糖 しらたき	白菜 長ねぎ 生姜 にんにく にんじん 小松菜 大根 たけのこ	
12 金	茶飯 おでん ししゃものピリ辛揚げ	ヨ	昆布 黒はんぺん 揚げボール ちくわ うずら卵 かつお節 ししゃも ヨーグルト	米 もちきび 油 こんにやく 竹輪麩 砂糖 でん粉 小麦粉	大根 にんじん 長ねぎ	12日(金)おでん 東京の郷土料理です。東 京のおでんは、削り節と昆 布で出し汁をとり、ちくわ が入るのが特徴です。
15 月	ビビンバ (麦ご飯・そぼろ・ゆで野菜・タレ) フォースープ	○	豚肉 味噌 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま フォー	にんにく 生姜 大豆もやし ほうれん草 にんじん もやし 小松菜	
16 火	黒砂糖パン 白菜のスープ チーズオムレツ みかん	○	豚肉 生揚げ 鶏ガラ 豚ガラ 卵 鶏肉 チーズ 牛乳	パン じゃが芋 油 バター でん粉	白菜 玉ねぎ にんじん 小松菜 ほうれん草 クリームコーン みかん	
17 水	担々豆乳つけめん(麺・汁) さつま芋と大豆のかりんと揚げ 生姜塩キャベツ	○	豚肉 味噌 豆乳 鶏ガラ 豚ガラ 大豆 牛乳	蒸し中華そば ごま油 砂糖 油 ごま 練りごま さつま芋 でん粉 黒砂糖	長ねぎ もやし にんじん なら 生姜 にんにく キャベツ	
18 木	麦ご飯 すき焼き煮 大豆温サラダ 飲むヨーグルト		豚肉 豆腐 大豆 ハム ヨーグルト	米 押し麦 油 こんにやく 車麩 砂糖 マヨネーズ	白菜 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ れんこん 小松菜 レモン	
19 金	ご飯 味噌汁 鯖の唐揚げねぎソース ひじきのにんにく炒め	○	わかめ 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 鯖 ひじき 豚肉 牛乳	米 油 でん粉 小麦粉 ごま 砂糖 ごま油	大根 長ねぎ 玉ねぎ 赤ピーマン 小松菜 にんにく	
22 月	ほうとう 白菜といかのソテー きな粉と米粉のココアパンケーキ	○	豚肉 油揚げ 味噌 かつお節 いか ちりめんじゃこ 卵 牛乳 きな粉 スキムミルク	うどん 油 砂糖 バター 米粉 ココア チョコ	かぼちゃ 大根 にんじん しめじ 長ねぎ ホールコーン 白菜	22日(月)ほうとう 22日は冬至です。冬至に はかぼちゃを食べる習慣 があります。かぼちゃには 冬に不足がちなビタミンが たくさん含まれています。
23 火	食パン スライスチーズ ビーンズカレースープ じゃが芋とツナのトマト煮 りんご	○	チーズ レバーソーセージ 白いんげん豆 鶏ガラ 豚ガラ ツナ 牛乳	パン パスタ 油 じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマトジュース パセリ りんご	
24 水	トマトライスミートソースかけ (トマトライス・ミートソース) カラフルソテー 手作りプリンいちごのせ	○	豚肉 大豆 ハム 卵 牛乳 生クリーム	米 油 砂糖 小麦粉	枝豆 玉ねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトピューレ ホールトマト キャベツ 小松菜 赤ピーマン ホールコーン いちご	24日(水) 手作りプリンいちごのせ 調理場から手作りデザート のプレゼントです！

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

月平均栄養価 エネルギー

799kcal

たんぱく質

33.7g

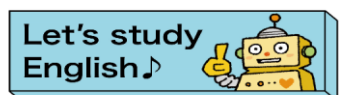
脂質

28.5g

※材料は全てを表示しているわけではありません。



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なくなったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。



朝食は英語で何ていうの？

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないこととなります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。