



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

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 ふゆやさいのボトフ 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 ぎゅうにゅう	こめ あぶら じやがいも 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)カラフルボテト 新メニューです! じゃが芋、さつまいも、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 ぎゅうにゅう 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 じやがいも こむぎこ バター 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	マーボーメン(めん・マーボーあんかけ) カラフルボテト みかん	○	とうふ ぶたにく みそ ベーコン 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 じやがいも 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 ごつゆ マグロ&マグロもどき キャベツととりにくのいためもの	○	ほたてかいしばしら あおだいす かつおぶし こんぶ こうやどうふ めかじき とりにく ぎゅうにゅう	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	
5	金	ふゆのカレーライス(ごはん・カレー) ボイルやさいたまねぎドレッシング りんご	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも じやがいも 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 しうがい 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 ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	パン パスタ あぶら さとう こむぎこ バター	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	
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 ぎゅうにゅう	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 むさしのやさいととりさんのであい うのはなしじき	○	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 ぎゅうにゅう	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 しうがい にんにく にんじん こまつな だいこん たけのこ	
12	金	ちやめし おでん ししゃものビリからあげ	ヨ	こんぶくろはんべん 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 こんにゃく 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	
15	月	ビビンバ (むぎごはん・そぼろ・ゆでやさい・タレ) フォーススープ	○	ぶたにく みそ とりにく とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま フォー	にんにく しうがい だいす もやし ほうれんそう にんじん もやし こまつな	
16	火	くろさとうパン 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 ぎゅうにゅう	パン じやがいも あぶら バター 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) さつまいもとだいすのかりんとうあげ しようがしおきやべつ	○	ぶたにく みそ とうにゅう とりがら ぶたがら だいす ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば 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 くろさとう	ながねぎ もやし にんじん にら しうがい にんにく キャベツ	
18	木	むぎごはん すきやきに だいすおんサラダ のむヨーグルト		ぶたにく とうふ だいす ハム ヨーグルト	こめ おしむぎ あぶら こんにゃく 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 ぎゅうにゅう	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 きなことこめこのココアパンケーキ	○	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし いか ちりめんじやこ たまご ぎゅうにゅう きなこ スキムilk	うどん あぶら さとう バター こめこ 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	
23	火	しょくパン スライスチーズ ピーンズカレースープ じや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 ぎゅうにゅう	パン パスタ あぶら じやがいも	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 バセリ 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) カラフルソーテー てづくりプリンいちごのせ	○	ぶたにく だいす ハム たまご ぎゅうにゅう 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	

牛乳らん ○…ぎゅうにゅう 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

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になります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。



保護者の生活習慣は、子どもにも大きく影響します。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つ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過ごしましょう。



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

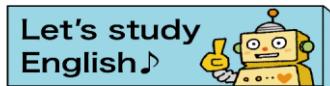
日	曜	献立	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	月	ツナコーンごはん 冬野菜のボトフ 鶏肉のピザソースかけ	○	ツナ 豚肉 豚ガラ 鶏ガラ 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 油 ジャガイモ 里芋 砂糖	ホールコーン 玉ねぎ にんじん 白菜 ブロッコリー セロリ にんにく ホールトマト ピーマン マッシュルーム	3日(水)カラフルボテト 新メニューです！ ジャガイモ、さつまいも、枝豆、赤ピーマンを使用したソテーです。
2	火	ガーリックパン 豆乳入りホワイトシチュー コーンとブロッコリーのソテー	○	豚肉 牛乳 豆乳 生クリーム 鶏ガラ 豚ガラ	パン オリーブ油 油 ジャガイモ 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) カラフルボテト 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 ジャガイモ さつまいも	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 ごづゆ 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 お麸 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	
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 ジャガイモ 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	4日(木)ごづゆ 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。
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 マッシュルーム みかん	
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 さつまいも 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 ししゃものビリ辛揚げ	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 こんにゃく 竹輪麩 砂糖 でん粉 小麦粉	大根 にんじん 長ねぎ	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。
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 ジャガイモ 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	坦々豆乳つけめん(麺・汁) さつまいもと大豆のかりんとう揚げ 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 さつまいも でん粉 黒砂糖	長ねぎ もやし にんじん にら 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 こんにゃく 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 鮭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 鮭 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 きのこと野菜のソテー きな粉と米粉のコアパンケーキ	○	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 ジャガイモ	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



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になります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。



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が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しましょう。