

12月予定献立表

《今月のきゅうしょくもくひょう》

てをきれいにあらって たべよう



市内産の「大根と長ねぎ」が最盛期を迎え、とりたてがたくさん登場します。

令和7年度 12月

給食回数 18 回

武蔵野市立桜野小学校

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	たきこみおこわ すましじる さわらのごまだれやき にくみそキャベツ	○	あぶらあげ かつおぶし こんぶ さわら みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら こんにやく ごまあぶら さとう おふ ねりごま ごま でんぶん	にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな ながねぎ だいずもやし キャベツ こねぎ たまねぎ しょうが	4日(木) サンマー類 神奈川県横浜発祥の料理です。広東語で「サン」は「新鮮でシャキシャキした」という意味で、「マー」は、「上にのせる」という意味です。給食では、中華麺に具だくさんのあんかけスープをかけて食べます。  生馬麺
2	火	ごはん きんざんじみそ みぞじける にくどうふ りんご	○	みそ とりにく かつおぶし こんぶ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら おしむぎ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら でんぶん	ながねぎ しょうが しそは だいこん えのきたけ にんじん ごぼう こまつな はくさい にんにく こねぎ りんご	
3	水	まるパン かぶのホワイトポタージュ カスレ キャロットラペ	○	とりにく ぎゅうにゅう みそ とりがら レバーソーセージ しろいんげんまめ	パン じゃがいも あぶら こめ パター さとう オリーブあぶら	かぶ たまねぎ にんにく セロリ パセリ かぶのは マッシュルーム にんじん ホールトマト りんご レモン	
4	木	サンマーめん [むしちゅうかめん・あんかけ] いかのごまがらめ みかん	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ いか だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば ごまあぶら でんぶん あぶら さとう ごま	はくさい もやし にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな きくらげ にんにく しょうが みかん	
5	金	やきにくピピンパ [むぎごはん・やきにく ・ナムル・きざみのり] タツコムタン	○	ぶたにく だいず みそ きざみのり とりにく とりがら こんぶ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	えのきたけ たまねぎ りんご にんにく しょうが はくさい キムチ だいずもやし こまつな にんじん ながねぎ だいこん もやし ほししいたけ にら	
8	月	なめし みそじる さばのカレーあげ はくさいのそぼろに	ヨ	こんぶ かつおぶし とうふ みそ さば とりにく ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら ごま でんぶん さとう	だいこんのは こまつな しょうが だいこん ながねぎ はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ	11日(木) 「武蔵野 野菜と 鶏さんの出会い」 市立小中学校が共通料理の日です。一口サイズの鶏唐揚げと、旬の市内産野菜を彩りよく「みぞれ煮」にします。「すてきな料理名」は市民に考案していただきました。 
9	火	スパゲッティ ボークビーンズ やさいソテー りんご	○	ぶたにく だいず きんときまめ ベーコン とりがら とりにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こめこ	たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく ホールトマト こまつな もやし ホールコーン りんご	
10	水	やきぶたチャーハン ちゅうかコンスープ あつあげのオイスターいため	○	ぶたにく みそ たまご とりにく とりがら なまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にら ながねぎ にんじん にんにく しょうが ホールコーン クリームコーン たまねぎ こまつな ブロッコリー	
11	木	きんときまめおこわ とんじる むさしのやさいとりさんのであい みかん	○	きんときまめ ぶたにく とうふ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく こめこ でんぶん さといも	ごぼう にんじん ながねぎ しょうが にんにく だいこん こまつな みかん	
12	金	しよくパン セサミクリーム トマトスープ おさつコロッケ	○	きなこ ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく とりがら しろいんげんまめ	パン ねりごま さとう こめこ じゃがいも あぶら さつまいも むらさきいも こむぎこ パンこ	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな セロリ にんにく ホールトマト トマトピューレ	
15	月	ひじきおかかごはん みそじる ぶりのてりやき かぶのそぼろあん	○	ひじき かつおぶし とうふ みそ こんぶ ぶり とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま くろざとう でんぶん	にんじん ほししいたけ はくさい ながねぎ こまつな かぶ だいこん だいこんのは しょうが	22日(月) 冬至 献立 本年度は、22日が冬至(とうじ)です。昔から寒くなるこの時期には、風邪などの予防に「かぼちゃ」を食べる風習があります。また、「ん」のつく食べ物を食べると「幸運」になれるという言い伝えもあります。「ほうとううどん」は、山梨県の郷土料理で、かぼちゃを入れる煮込みうどんです。 
16	火	パエリア アホス スペインふうオムレツ トマトソースかけ みかん	○	えび いか ハム とりがら たまご ベーコン チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら オリーブあぶら マヨネーズ じゃがいも パター さとう	たまねぎ ほうれんそう キャベツ マッシュルーム ホールトマト にんにく パセリ あかピーマン にんじん セロリ こまつな みかん	
17	水	とりなんばんうどん こうやどうふのうまに おいもかりんとう りんご	○	とりにく あぶらあげ みそ かまぼこ かつおぶし こんぶ こうやどうふ ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう ごま でんぶん さつまいも むらさきいも	ながねぎ にんじん こまつな しょうが はくさい ほししいたけ えだまめ りんご	
18	木	むぎごはん ごもくじる とりのみそなぶやき さといものてりに	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ごま さといも こんにやく	ほししいたけ ごぼう にんじん ながねぎ だいこん だいこんのは しょうが	
19	金	ココアマーブルしよくパン チヨルパ ミティティ さつまいもとコーンのソテー	○	とりにく しろいんげんまめ とりがら ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう でんぶん さつまいも	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ トマトピューレ レモン こまつな にんにく マッシュルーム ホールコーン ブロッコリー	
22	月	ほうとううどん あつあげのみぞれあん しんげんもちりむしパン みかん	○	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ なまあげ とりにく きなこ たまご ぎゅうにゅう	うどん さとう ごま でんぶん ごまあぶら こめこ しらたまこ あぶら くろざとう	かぼちゃ にんじん れんこん ながねぎ しめじ こまつな にんにく だいこん だいこんのは しょうが ほししいたけ レモン ゆず みかん	23日(火) ヤーコンきんぴら ヤーコンは、「畑の梨」とも呼ばれる南米原産の珍しい野菜です。見た目は「さつま芋」に似ていて、実は、市内の畑でも育てられています。シャキシャキした食感をいかして「きんぴら」を作ります。 
23	火	もちごめいりごはん うめちりめんふりかけ みそじる のりまきとりつくね ヤーコンきんぴら	○	ちりめんじゃこ わかめ かつおぶし あおのり みそ こんぶ とりにく だいず のり ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら ごま さとう さつまいも でんぶん ヤーコン こんにやく	うめほし にんじん ながねぎ もやし しょうが ごぼう たまねぎ こまつな	
24	水	チキンカレー ライス ポイルやさい てづくりりんごドレッシング フローズンヨーグルト	○	とりにく とりがら フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ キャベツ ホールコーン あかピーマン ブロッコリー りんご	

【牛乳らん ○・・・低温殺菌牛乳 ヨ・・・ヨーグルト】

平均栄養価 中学年

エネルギー

615kcal

たんぱく質

27.1g

脂質

※材料は全てを表示しているわけではありません。

もうすぐ冬休み!

食生活のポイント

朝・昼・夜の3食を
決まった時間に食べよう

早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう

食べ過ぎないよう、
ゆっくりよく
かんで食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を付けましょう。

良いお年をお迎え下さい

※裏面には「給食&食育おたより」があります