



12月分予定献立表（小学校）



令和7年度

Aブロック（一小・三小・八小・十小）

市広報キャラクター「Mジロ」

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	こ ん だ て め い	ちやにくをつくるもの (あかのしよくひん)	ねつやちからとなるもの (きのうのしよくひん)	からだのちょうしをととのえるもの (みどりのしよくひん)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
12・金	○	とりごぼうピラフ ラビオリスープ スパニッシュオムレツ	ぎゅうにゅう とりにく、ベーコン レンズまめ スパニッシュオムレツ	こめ とうにゅうバター あぶら、ラビオリ	しょうが、にんにく たまねぎ、ごぼう マッシュルーム、にんじん パセリ、セロリー キャベツ、ほうれんそう	635 25.8
15・月	○	ごはん せんべいじる ぶりのみそづけやき なんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく プリ(さかな)	こめ、あぶら しらたき、かやきせんべい さんおんとう、ごまあぶら ごま	にんじん、ごぼう しいたけ、はくさい ながねぎ、しょうが、もやし ざやいんげん	627 27.1
16・火	○	ガルバンゾーカレーライス ほうれんそうのソテー フルーツあんにと	ぎゅうにゅう ぶたにく、ひよこまめ ウインナー	こめ、あぶら じゃがいも さんおんとう こむぎこ あんにと豆腐	しょうが、にんにく にんじん、たまねぎ、コーン キャベツ、ほうれんそう パイン、みかん、おうとう	715 23.3
17・水	○	いそおこわ みそけんちんじる なまあげとやさいのうまに	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ あおさ、ぶたにく なまあげ	こめ、もちごめ あぶら、さんおんとう さといも、こんにやく	しょうが、えのきたけ ごぼう、にんじん しいたけ、だいこん ながねぎ、ほうれんそう たけのこ、いんげん	613 32.4
18・木	○	セルフホットドッグ コーンクリームシチュー キャベツサラダ（クリーミーフレンチドレ）	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ウインナー	コッペパン、あぶら じゃがいも、こむぎこ じょうはくとう	たまねぎ、にんじん、コーン クリームコーン マッシュルーム ブロッコリー、キャベツ きゅうり	680 27.8
19・金	○	ごはん ゆずふうみのとりしおじる さわらのこみあげ かぼちゃのにも	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ サワラ(さかな)	こめ、あぶら こむぎこ、でんぷん さんおんとう	にんじん、だいこん はくさい、しめじ ばんのうねぎ、ゆず しょうが、にんにく ながねぎ、かぼちゃ	637 27.3
22・月	○	ごましおごはん ふぶきじる じゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ かまぼこ、ぶたにく	こめ、ごま あぶら、こんにやく じゃがいも さんおんとう でんぷん	しいたけ、にんじん だいこん、ながねぎ ほうれんそう、しょうが たまねぎ、グリーンピース	595 24.4
23・火	のむヨーグルト	ホイコーローどん わかめとはるさめのちゅうかサラダ（しおちゅうかドレ）	のむヨーグルト ぶたにく、ハム わかめ	こめ、あぶら でんぷん、はるさめ	しょうが、たまねぎ にんじん、キャベツ あおピーマン、コーン きゅうり	590 20.1
24・水	○	チキンライス ベーコンとやさいのスープに てづくりチョコチップケーキ	ぎゅうにゅう とりにく、ベーコン たまご	こめ、あぶら じゃがいも ミックスこ、バター じょうはくとう	たまねぎ、にんじん マッシュルーム グリーンピース、しょうが にんにく、セロリー はくさい、かぶ、ほうれんそう	674 23.7

にほんあじ
日本味めぐりツアー
あけもちけん、りょうり
(青森県の料理)

ぎょうじしよく
行事食
とうじ
(冬至)

ぎょうじしよく
行事食(クリスマス)
てつく、こんだて
手作り献立

ラッキーにんじん
やさい
(ベーコンと野菜のスープ煮)

12月の給食目標
食べ物と健康について知ろう！

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗い、うがいを習慣づけましょう。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質
肉類
魚介類

牛乳・乳製品
大豆・大豆製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA
ビタミンC
ほうれん草、うなぎ、レバー、プロックリー、パプリカ、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも

ビタミンE
かぼちゃ、サラダ油、サケ、アーモンド

早寝・早起をし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

- ※ 太字は武蔵村山市内の野菜・果物などを予定しています。
- ※ 学校給食で使われる食材は、国の基準で安全なものを使用しています。
- ※ 天候等により、使用食材や献立を変更する場合があります。

クックパッドで紹介
「ハラペコ武蔵村山市のキッチン」で
検索すると給食のレシピを見ることができます♪



今月の栄養	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
	628	25.6