



12月分予定献立表 (小学校)



令和7年度

B ブロック (二小・村小・七小・九小・雷小)

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 (あかのしょくひん)	ねつやちからとなるもの (きいろのしょくひん)	からだのちょうどいいをととのえるもの (みどりのしょくひん)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ モ
1 ・ 月	○	ビスキュイパン サーモンのクリーるに ミックスピーンズサラダ (ぐだくさんたまねぎドレ)	ぎゅうにゅう, たまご サケ(さかな), とりにく なまクリーム, チーズ だいすき, きんときまめ いんげんまめ, えだまめ	パン, こむぎこ じょうはくとう バター グラニューとう あぶら, ジャガイモ	たまねぎ, にんじん はくさい, ほうれんそう コーン, キャベツ	682 27.0	こんげつ こんだて 今月の献立より 22日 冬至
2 ・ 火	○	やきぶたチャーハン えびだんごのスープ だいがくいも	ぎゅうにゅう やきぶた, えびだんご	こめ, むぎ, あぶら, はるさめ, さつまいも さんおんとう みずあめ, ごま でんぶん	にんにく, しょうが にんじん, ながねぎ あおピーマン, しいたけ はくさい, ほうれんそう	643 20.7	とうじ 冬至は、1年のうちでもっとも太陽が出ている時間が短 い日です。冬至の日には、「ん」のつく食べ物を食べて幸運 を呼び込みます。また、ゆずを入れたお風呂「ゆず湯」に入 って、無病息災を願います。給食では、ゆず風味の鶏塩汁 を作ります。またかぼちゃ(なんきん)や、にんじんなど、 「ん」のつく食べ物を使います。
3 ・ 水	○	あぶたまどん もやしとじゃこのあえもの (かんきつドレ) ゆめオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく, あぶらあげ ちくわ, たまご ちりめんじゃこ	こめ, あぶら さんおんとう ごま	たまねぎ, にんじん しいたけ, ばんのうねぎ もやし, キャベツ, きゅうり ゆめオレンジ	620 26.4	こんだて クリスマス献立
4 ・ 木	○	ハヤシライス キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく, ベーコン	こめ, あぶら こむぎこ	にんにく, しょうが たまねぎ, にんじん エリンギ, コーン, キャベツ	626 20.7	23日に手作りチョコチップケーキが出来ます!お楽しみに!
5 ・ 金	○	きのこごはん はくさいのみそしる さばのからみやき こまつなのおひたし (げんえんわふうドレ)	ぎゅうにゅう とりにく, あぶらあげ なまあげ サバ(さかな), ひじき わかめ	こめ, あぶら さんおんとう	しめじ, まいたけ えのきたけ, たもぎたけ にんじん, はくさい ながねぎ, しょうが, もやし こまつな	606 30.0	あじ 味めぐりツアー 16日 日本の料理(青森県)
8 ・ 月	○	カリカリうめごはん おでん たまごいりやすいため	ぎゅうにゅう あげボール がんもどき ちくわ, ぶたにく たまご	こめ, こんにゃく あぶら	うめ, にんじん だいこん, にんにく キャベツ, もやし, にら	599 24.5	せんべい汁は鶏肉や野菜、きのこなどの具をたっぷり入 れただし汁に、南部せんべいを割り入れて煮込んで食べる 料理です。昔は、村の青年たちの集まりや山仕事の時に作 って食べた野外料理だったそうです。
9 ・ 火	○	ぶたキムチごはん わかめとたまごのスープ チャプチエ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ, たまご わかめ	こめ, むぎ あぶら, ごまあぶら でんぶん, はるさめ さんおんとう	はくさいキムチ, ながねぎ にんじん, たまねぎ しいたけ, にんにく しょうが, たけのこ, にら	585 27.1	きゅうしょく 給食センター手作り献立 約2,000人分、朝早くから手間暇かけて作ります。 愛情たっぷりの手作り献立を 味わってください♪
10 ・ 水	○	ごもくうどん ししゃものごまあげ (1・2・2) りんご	ぎゅうにゅう とりにく, あぶらあげ シシャモ(さかな)	ゆでうどん, あぶら こむぎこ, ごま	にんじん, しいたけ はくさい, ながねぎ こまつな, りんご	588 28.2	23日 手作りチョコチップケーキ
11 ・ 木	○	とりごぼうピラフ ラビオリスープ スペニッシュオムレツ	ぎゅうにゅう とりにく, ベーコン レンズまめ スペニッシュオムレツ	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 キャベツ, ほうれんそう	635 25.8	ちさんちしょう 地産地消 今月はむさむらやさい野菜(武蔵村山市で生産された野 菜)がたくさん登場します。地域の野菜を食べられる ことに感謝していただきましょう。



12月分予定献立表 (小学校)



令和7年度

B ブロック (二小・村小・七小・九小・雷小)

市広報キャラクター「Mシロ」

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 (あかのしょくひん)	ねつやちからとなるもの (きいろのしょくひん)	からだのちょうしととえるもの (みどりのしょくひん)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)	メ モ	
12 ・ 金	○	ごもくうまにどん こんにゃくのみぞいため むらやまうまれのみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ とりにく	こめ, あぶら でんぶん, こんにゃく さんおんとう ごま	しうが, たまねぎ にんじん, たけのこ しいたけ, はくさい こまつな, れんこん ながねぎ, いんげん, みかん	597 23.9		
15 ・ 月	○	ガルバンゾーカレーライス ほうれんそうのソテー フルーツあんにん	ぎゅうにゅう ぶたにく, ひよこまめ ワインナー	こめ, あぶら じやがいも さんおんとう こむぎこ あんにんどうふ	しうが, 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		
16 ・ 火	○	ごはん せんべいじる ぶりのみそづけやき なんぶあえ	日本めぐりツアー <small>青森県の料理</small>	ぎゅうにゅう とりにく ブリ(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, しうが, もやし さやいんげん	627 27.1	
17 ・ 水	○	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 ワインナー	コッペパン, あぶら じやがいも, 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		
18 ・ 木	○	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, こんにゃく	しうが, 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		
19 ・ 金	○	ごましおごはん ふぶきじる じゃがいものそぼろに	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, こんにゃく じやがいも さんおんとう でんぶん	しいたけ, にんじん だいこん, ながねぎ ほうれんそう, しうが たまねぎ, グリンピース	595 24.4		
22 ・ 月	○	ごはん ゆずふうみのとりしおじる さわらのこうみあげ かぼちゃのにもの	行事食 <small>(冬至)</small>	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, でんぶん 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 しうが, にんにく ながねぎ, かぼちゃ	637 27.3	
23 ・ 火	○	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	行事食 (クリスマス) <small>てづくり こんだて 手作り献立</small> ラッキーにんじん <small>やさい (ベーコンと野菜のスープ煮)</small>	ぎゅうにゅう とりにく, ベーコン たまご	こめ, あぶら じやがいも 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 グリンピース, しうが にんにく, セロリー はくさい, かぶ, ほうれんそう	674 23.7	
24 ・ 水	の も 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 でんぶん, はるさめ	しうが, 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		

* 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。

12月の給食目標
たるもの 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、手洗いや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
- にくるい肉類
- ぎょかいるい魚介類
- 大豆・大豆製品
- 牛乳・乳製品

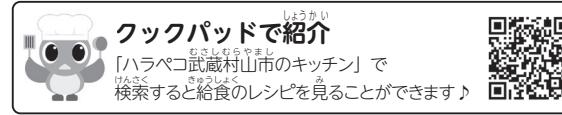
強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

ビタミンC

ビタミンE

はやね はやお 早寝早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心掛けましょう。



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