



(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)	ねつちからとなるもの (きのろのしょくひん)	からだのちょうしをとるもの (みどりのしょくひん)	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
1・月	○	ビスキュイパン サーモンのクリーむに ミックスビーンズサラダ (ぐだくさんたまねぎドレ)	ぎゅうにゆう、たまご サケ(さかな)、とりにく なまクリーム、チーズ だいず、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、じゃがいも	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
2・火	○	やきふたチャーハン えびだんごのスープ だいがくいも	ぎゅうにゆう やきふた、えびだんご	こめ、むぎ、あぶら、 はるさめ、さつままいも さんおんとう みずあめ、ごま でんぷん	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
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	ぎゅうにゆう 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 、ぎゅうり ゆめオレンジ	620 26.4
4・木	○	ハヤシライス キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゆう 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
5・金	○	きのこごはん はくさいのみそじる 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)	ぎゅうにゆう 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
8・月	○	カリカリうめごはん おでん たまごいりやさしいたま	ぎゅうにゆう あげボール がんもどき ちくわ、ぶたにく たまご	こめ、こんにやく 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
9・火	○	ぶたキムチごはん わかめとたまごのスープ チャプチェ	ぎゅうにゆう 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 でんぷん、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
10・水	○	ごもくうどん ししゃものごまあげ (1・2・2) りんご	ぎゅうにゆう とりにく、あぶらあげ シシヤモ(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
11・木	○	とりごぼうピラフ ラビオリスープ スパニッシュオムレッツ	ぎゅうにゆう とりにく、ベーコン レンズマメ スパニッシュオムレッツ	こめ とうにゆうバター 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



今月の献立より

22日 冬至

冬至は、1年のうちでもっとも太陽が出ていた時間が短い日です。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、ゆづを入れたお風呂「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。



クリスマス献立

23日に手作りチョコチップケーキが出ます!お楽しみに!


あじ 味めぐりツアー

16日 日本の料理(青森県)

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。

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♪



23日 手作りチョコチップケーキ

ちさんちしょう 地産地消

今月はむさむら野菜(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す。



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 (きのこのしよくひん)	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) たんぱく質 (g)	メ	モ
12・金	○	ごもくうまにどん こんにやくのみそいため むらやまうまれのみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく こうや豆腐 とりにく	こめ、あぶら でんぷん、こんにやく さんおんとう ごま	しょうが、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	<div> <p>12月の給食目標</p> <p>食べ物と健康について知ろう！</p> <p>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、手洗いやうがい習慣づけましょう。</p> <p>風邪予防に とりたい栄養素と食べ物</p> <p>丈夫な体をつくる</p> <p>たんぱく質</p> <p>肉類 魚介類</p> <p>大豆 大豆製品 牛乳・乳製品</p> <p>強い抗酸化作用で体を守る</p> <p>ビタミンA ビタミンC</p> <p>ビタミンE</p> <p>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がけましょう。</p> </div>	
15・月	○	ガルバンゾーカレーライス ほうれんそうのソテー フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく、ひよこまめ ウィンナー	こめ、あぶら じゃがいも さんおんとう こむぎこ あんぱん	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		
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	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 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 ウィンナー	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		
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		
19・金	○	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		
22・月	○	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		
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	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		
24・水	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		

- ※ 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)	たんぱく質 (g)
628	25.6