



## 12月 献立表

2025年12月

北ノ台小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	IKEA たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月		黒砂糖パン ボテトグラタン レタスのスープ	○	牛乳, 鶏小間,生クリーム,ピザチーズ	黒砂糖/パン, じゃがいも,油,小麦粉,バター	人参,玉ねぎ,マッシュルーム, しめじ(木島平),コーン,レタス 542 kcal 21.6 g 23.5 g 1.9 g
2火		ゆかりごはん いかのネギ塩焼き 野菜のごま和え さつまいも	○	牛乳, いか, 豚ばら肉,みそ(赤),みそ(白)	米, 白すりごま,ねりごま(白), 油,さつまいも	長ねぎ,生姜, 人参,キャベツ,もやし,小松菜, ごぼう,大根 522 kcal 22.9 g 15.5 g 2.4 g
3水		チンジャオロース丼 春雨サラダ 中華スープ	○	牛乳, 豚肉,ポークハム, 鶏小間,無添加なると	アルファ米, 油,片栗粉,ごま油, 春雨,砂糖, じゃがいも	にんにく,生姜,玉ねぎ,筍, ビーマン,パプリカ(赤), キャベツ,もやし,きゅうり, さくらげ(乾),人参,白菜,長ねぎ 537 kcal 22.3 g 16.1 g 2.5 g
4木		ごはん のりの佃煮 肉じゃが 冬野菜の味噌汁	○	牛乳, のり, 豚肉, みそ(赤),みそ(白)	米, 砂糖,油,しらたき,じゃがいも	生姜,人参,玉ねぎ, 干し椎茸,グリンピース, 大根,白菜,えのきだけ(木島平), 長ねぎ 530 kcal 20.6 g 14.0 g 2.4 g
5金		みそラーメン 春巻き ナムル	○	牛乳, 豚肉,みそ(赤),みそ(白)	蒸し中華めん,油,ラード,ごま油, 緑豆春雨,片栗粉,春巻き皮, 小麦粉,砂糖	にんにく,生姜,きくらげ(乾),人参, コーン,キャベツ,長ねぎ, 筍,干し椎茸, 小松菜,もやし,きゅうり 535 kcal 20.8 g 23.3 g 2.6 g
8月		ごはん かつおの竜田揚げ 小松菜の梅和え お麸のすまし汁	○	牛乳, かつお, 粉かつお, 絹豆腐	米, 片栗粉,油, 手まり麩	生姜,にんにく, 小松菜,もやし,きゅうり,練り梅, ほうれん草,人参,えのきだけ(木島平) 525 kcal 27.8 g 15.2 g 1.8 g
9火		スラッピー・ジー コールスローサラダ クラムチャウダー	○	牛乳, 豚ひき肉, あさりむきみ,パン	無塩パン, 油,小麦粉, 砂糖, じゃがいも,バター	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ, キャベツ,きゅうり,コーン, しめじ(木島平),グリンピース 538 kcal 21.8 g 23.8 g 2.3 g
10水		わかめごはん 豆腐ナゲット こんにゃくサラダ 豚汁	○	牛乳, わかめご飯の素, 押し豆腐,鶏挽肉,大豆チョップバー, 豚ばら肉,みそ(赤),みそ(白)	米, 片栗粉,油, こんにゃく,ごま油,砂糖, つきこんにゃく(黒)	人参,玉ねぎ, キャベツ,きゅうり, ごぼう,大根,長ねぎ 585 kcal 20.2 g 21.0 g 2.2 g
11木		スペゲッティナポリタン 大根とわかめのサラダ 米粉のレモンケーキ	○	牛乳, 豚肉,ケイパー, 生わかめ, 調整豆乳	スペゲッティ,油,オリーブ油, ごま油, 米粉,グラニュー糖,マーガリン	人参,玉ねぎ,マッシュルームスライス, ビーマン,にんにく,トマトピューレ, 大根,ゆず果汁, レモン 557 kcal 20.5 g 18.3 g 2.0 g
12金		ごはん 白身魚のチリソース チンゲン菜のスープ	○	牛乳, たら	米,片栗粉,油,じゃがいも, 砂糖,ごま油, 緑豆春雨	生姜,ビーマン,にんにく,長ねぎ, 人参,大根,きくらげ(乾),チンゲン菜 537 kcal 19.2 g 18.1 g 1.8 g
15月		みそぞき丼 すまし汁 ほうじ茶まんじゅう	○	牛乳, 豚肉,焼き豆腐,みそ(白), こしあん	アルファ米, 油,しらたき, 小麦粉,砂糖	玉ねぎ,ごぼう,人参,長ねぎ, 大根,白菜,ほうれん草 588 kcal 24.4 g 16.2 g 2.4 g
16火		ごはん ホッケのフライ キャベツのサラダ 押し麦入りスープ	○	牛乳, ほっけ切身,ポークハム	米, 小麦粉,乾パン粉,生パン粉,油, イッカケコネー,砂糖, オリーブ油,押し麦	らっきょう(甘酢漬),玉ねぎ,レモン, 人参,キャベツ,セロリー, コーン 641 kcal 23.8 g 24.2 g 2.4 g
17水		ごはん 生揚げ中華風煮 白菜とわかめのみそ汁	○	牛乳, 生揚げ,豚肉, みそ(白),みそ(赤),生わかめ	米, 油,砂糖,片栗粉,ごま油	にんにく,生姜,玉ねぎ, 人参,もやし,グリンピース, 白菜,長ねぎ 545 kcal 25.1 g 18.4 g 2.6 g
18木		手作り焼きカレーパン 豆乳ボトル みかんゼリー	○	牛乳, 豚ひき肉,ひよこ豆, 鶏小間,調整豆乳, イナアガー	強力粉,砂糖,マーガリン,油, 小麦粉,乾パン粉	人参,玉ねぎ, しめじ(木島平),キャベツ,かぶ, オレンジジュース 627 kcal 19.6 g 26.7 g 2.2 g
19金		ほうとう せいだのたまじ てづくり信玄餅	○	牛乳, 豚肉,みそ(白),みそ(赤), きな粉	ほうとう(冷凍), 油,里芋, じゃがいも,砂糖, もち粉,黒蜜	人参,干し椎茸(スライス), しめじ(木島平),かぼちゃ, 長ねぎ,ほうれん草 531 kcal 20.4 g 19.4 g 2.5 g
22月		ごはん 鰯のゆず麹焼き かぶの塩昆布漬け かぼちゃのみそ汁	○	牛乳, さわら, 塩昆布, 油揚げ,みそ(赤),みそ(赤)	米, ごま油	ゆず果汁, かぶ,かぶの葉,人参, しめじ(木島平),大根, かぼちゃ,長ねぎ 530 kcal 24.6 g 18.2 g 1.8 g
23火		リザーブ 給食	リザーブ	ジョア マスカット, ジョア ストロベリー,牛乳, ポークハム, 鶏もも皮付き, 豚ひき肉,ひよこ豆チョップバー, イナアガー	米,乳不使用マーガリン,油, 片栗粉,米粉,油, じゃがいも, 上白糖,砂糖	さになる野菜ジュース(白)「ウ・ホレソウ」, 玉ねぎ,人参,コーン,マッシュルーム, にんにく, セロリー,キャベツ, アセロラ,黄桃缶,レモン 596 kcal 21.6 g 18.1 g 2.3 g

### 【リザーブ給食】

給食最終日は、自分で事前に料理を選べるリザーブ給食です。

○みんな同じメニュー○

- ・ハムピラフ
- ・野菜スープ
- ・クリスマスponチ

◆リザーブ(のみもの)

- ・ジョアマスカット
- ・ジョアストロベリー
- ・野菜ジュース(白ぶどう・ほうれん草)
- ・牛乳

◆リザーブ(おかず)

- ・フライドチキン
- ・ハンバーグ

リザーブを、牛  
乳, フライドチ  
キンを選んだ  
場合。



令和7年11月27日  
調布市立北ノ台小学校  
校長 野口 直也

早いもので、2学期最後の給食だよりとなりました。2学期は、1学期と比べると食べる量が増え、たくましくなったように見えます。また、盛り付け方が上手になり、給食を配り終わった時、量がたくさん残っていることや、逆に足りなくなってしまうことも減ってきたように見受けられます。

冬休みに入ると、クリスマス、年越し、正月と行事食に触れる機会が多くなります。是非お子さんと食べものについてお話をし、お子さんがより一層食べ物に興味関心が持てるよう、御協力をお願いいたします。

## 野菜がニガテ…どうやって食べる？

給食中に教室をまわると、子どもたちから「サラダが苦手だった。」「今日の野菜は食べられた！」など、野菜について声をかけてもらうことがよくあります。毎日の給食で野菜は欠かせません。なるべく子どもたちが食べやすいようにと様々な工夫をしています。(給食のサラダは、衛生管理のため加熱、冷却したものを提供しています)

### ① サラダにはパリパリをトッピング

サラダにコーンフレークや揚げたワンタン、じゃがいもを上に乗せると、パリパリした食感がいいのか食べやすいようです。

### ② スープに入れる

汁ものに野菜が入っていると、柔らかく食べやすいため、具だくさんな汁ものを出すことが多いです。

### ③ ドレッシングはカレー味、マヨネーズ味が好き

カレーやマヨネーズ味の日は、サラダの残食が少ない気がします。10/19にトルコ料理のチキンケバブを出したところ、マヨネーズとカレーが入ったドレッシングだったためか、ほとんど残食がありませんでした。

## 12月の献立から



### ・9日(火)【世界の料理 アメリカ】

スラッピージョーとは、「Sloppy」(だらしない、汚れた)という意味を持つアメリカのサンドイッチで、ケチャップやトマトソースで味付けしたひき肉をハンバーガーバンズやコッペパンにはさんで食べます。具材がこぼれやすく口の周りが汚れやすいため、この名前がつきました。

### ・19日(金)【郷土料理 山梨県】

ほうとうは、小麦粉からつくる平たい「ほうとうめん」をたっぷりの具材と一緒にみそ味の汁で煮込んだ料理です。かぼちゃをはじめ、さまざまな野菜やきのこが入っていて栄養満点です。

せいたのたまじは、じゃがいもをみそ味で炒め煮にしたものです。今回は、油で揚げたものをみそだれでからめます。



### ・22日(月)【冬至】

冬至の日には、かぼちゃを食べて、ゆずを湯に浮かべたゆず湯に入ることで、かぜをひかずに冬を越すことができると言われています。給食では、鰯のゆず麹焼きと、かぼちゃの味噌汁を提供予定です。



### ・23日(火)【給食最終日 リザーブ給食】

給食最終日は、自分で食べたい料理を事前に選び、予約するリザーブ給食です。今回は、飲み物とおかずを選んでもらいます。自分が食べる給食を自分で選ぶことで、子どもたちが給食や食事に興味関心がさらに高まる目的としています。御家庭でも、お子さんに何を選ぶのか聞いてみてくださいたいです。

10月28日に、一年生の保護者を対象に給食試食会を開催しました。多くの方にご参加いただきましてありがとうございました。給食で心がけていることや衛生管理についてお話をしたあと、実際のクラスで食べている様子を見学していただきました。給食の料理写真は、学校ホームページの「今日の給食」にて公開中です。約一週間ごとに更新しておりますので、よろしければご覧ください。