

今月の給食目標

しっかり食べて、じょうぶな体をつくろう

令和7年 12月 献立表



家庭数

調布市立国領小学校

日	献立紹介	献立名	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
2 火		ビスキュイパン クリームシチュー 大根とホタテのサラダ	○	牛乳,卵,鶏モモ肉,生クリーム,牛乳, ほたて貝柱水煮	丸パン,バター,砂糖,小麦粉,油, じゃがいも,ノンエッグマヨ	にんにく,生姜,玉葱,人参,大根,小松菜
3 水	ひつみの日	わかめごはん 銀鱈の西京焼き 白菜のおかか和え ひつみ	○	牛乳,わかめご飯の素,ぎんだら, 西京味噌,おかか,鶏モモ肉,けずり	米,砂糖,小麦粉	人参,白菜,きゅうり,大根,ごぼう, 生いたけ,ねぎ
4 木		ビーフストロガノフ ハニースラダ オレンジ	○	牛乳,牛もも肉,生クリーム	米,油,小麦粉,バター,じゃがいも, はちみつ	にんにく,玉葱,人参,キャベツ,もやし, 小松菜,オレンジ
5 金		麦ごはん 豚ばらと大根の中華炒め 大豆と小魚のかりかり揚げ 旬の柑橘	○	牛乳,豚ばら肉,大豆	米,米粒麦,油,砂糖,てんぷん,ごま油	生姜,にんにく,人参,大根,さくらげ, いんげん,愛まどんな
8 月	ことば 事納め	こぎつねごはん 御事汁(おことじる) 手作り信玄餅(しんげんもち)	○	牛乳,油揚げ,絹ごし豆腐,あずき, 白味噌,赤味噌,きな粉	米,砂糖,白ごま,油,こんにゃく,里芋, もち粉,黒みつ	人参,ごぼう,大根
9 火		あさりのボンゴレスープ生バスタ シーザーサラダ さつまいもブラウニー	○	牛乳,あさりむきみ,ベーコン,調製豆乳	生バスタ,オリーブ油,砂糖,小麦粉, ノンエッグマヨ,油,さつまいも	にんにく,ブロッコリー,人参,キャベツ, きゅうり,レモン
10 水		ほうれん草と挽肉のカレー れんこんサラダ 焼きりんご	○	牛乳,豚挽肉,刻み大豆	米,油,小麦粉,砂糖,ノンエッグマヨ, グラニュー糖,豆乳バター	にんにく,生姜,玉葱,セロリ,人参, クラッシュトマト,ほうれんそう,れんこん, 小松菜,りんご
11 木		チンジャオロース丼 粉ふき辛 ワタンスープ	○	牛乳,豚肉,青のり,豚挽肉,けずり	米,油,砂糖,てんぷん,ごま油, じゃがいも,ワタンの皮	にんにく,ねぎ,たけのこ,もやし,人参, えのきたけ,ピーマン,チンゲン菜
12 金		ごはん(木島平) ほっけの一夜干し 白菜と小松菜のお浸し じゃがいもとわかめのみそ汁 旬の柑橘	○	牛乳,ホッケ,わかめ,赤味噌,白味噌, けずり	米,砂糖,じゃがいも	白菜,小松菜,ぶなしめじ,玉葱, 紅マドンナ
15 月		焼肉丼 中華サラダ 春雨スープ きなこもち	○	牛乳,牛もも肉,鶏モモ肉,きな粉, 絹ごし豆腐	米,油,ごま油,砂糖,春雨,上新粉, 白玉団子	にんにく,生姜,玉葱,人参,ピーマン, キャベツ,もやし,きゅうり,たけのこ, 小松菜,ねぎ
16 火		ごはん 鯖の味噌煮 白菜と小松菜のお浸し けんちん汁 旬の柑橘	○	牛乳,鯖,赤味噌,おかか,木綿豆腐, 油揚げ	米,三温糖,砂糖,油,こんにゃく, じゃがいも	生姜,白菜,小松菜,ぶなしめじ,ごぼう, 人参,大根,ねぎ,紅マドンナ
17 水		さつまいもトースト 白菜の豆乳ボトフ 野菜のサラダ みかん	○	牛乳,牛乳,生クリーム,鶏モモ肉, ベーコン,ウインナーソーセージ,調製豆乳	食パン,さつまいも,バター,砂糖,油, じゃがいも	玉葱,人参,白菜,マッシュルーム,パセリ, 枝豆,キャベツ,水菜,ホールコーン, みかん
18 木		麦ごはん 魚とチーズの包み揚げ キャベツの磯辺和え 根菜のみそ汁	○	牛乳,もうかさめ,スティックチーズ, 刻みのり,豚モモ肉,木綿豆腐,白味噌, 赤味噌,けずり	米,米粒麦,春巻きの皮,油,砂糖,ごま油, じゃがいも,こんにゃく	大葉,キャベツ,人参,もやし,生姜,ごぼう, 大根,ねぎ
19 金		チキンと白菜のドリア 野菜スープ みかん	○	牛乳,鶏モモ肉,調製豆乳,生クリーム, ピザチーズ,ベーコン	米,バター,油,小麦粉,じゃがいも	玉葱,人参,マッシュルーム,白菜, キャベツ,万能ねぎ,みかん
22 月	12/20 師の日 12/22 冬至	ごはん 鰯の照り焼き 小松菜のゆず和え かぼちゃのすいとん みかん	○	牛乳,ぶり,調製豆乳,鶏モモ肉,油揚げ, けずり	米,てんぷん,砂糖,小麦粉,油,こんにゃく	生姜,小松菜,人参,もやし,ぶなしめじ, ゆず果汁,かぼちゃ,大根,ごぼう,ねぎ, みかん
23 火	食育の日 郷土料理 「長野県」	みそすき丼 すまし汁(花魁・わかめ) ほうじ茶まんじゅう	○	牛乳,豚こま肉,焼き豆腐,白味噌, わかめ,調製豆乳,こしあん	米,油,しらたき,砂糖,花魁,小麦粉	玉葱,ごぼう,人参,ねぎ,えのきたけ,水菜
24 水	クリスマス献立	クリスマスツリーパン フライドチキン フレンチサラダ ポテトとベーコンのスープ コーヒ牛乳 みかんジュース 2種類から選ぶことができます。	ドリ ザ ン グ ル ー プ	コーヒ牛乳,鶏モモ肉,調製豆乳, ベーコン	ミルクパン,パールチョコレート,小麦粉, カラーチョコスプレー,油,砂糖,じゃがいも	みかんジュース,にんにく,キャベツ,人参, 玉葱,ホールコーン

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。

※今月の平均栄養量 エネルギー640kcal,たんぱく質24.5g,脂質21.7g,食塩相当量2.1g

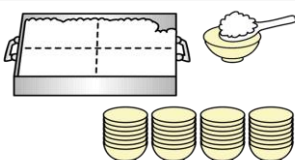
◎給食を上手に配るには？

給食のごはんやおかず、しる物を、足りなくならないように配るのは、とても難しい仕事です。それぞれの配り方について、工夫できることを考えてみましょう。



ごはんのよそい方

ごはんの1人分の量は、お盆の大きさによって決まっています。まず、どれぐらいの量を、確認しましょう。次に、バットのごはんを、3等分4等分に分けておきます。そのとき、お茶碗も分けておくと、目盛になります。このほかにも自分でやりやすい方法を見つけてみてください。



しる物のよそい方

しる物は、食卓の奥の方に奥が沈んでいるので、よく混ぜてからよそいましょう。なるべく全員に奥がいきわたるようにしようが理想的です。また、おたまの底をしるにつけてから持ち上げると、しるがたれにくくなります。

