

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		ピスキュイパン 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 銀鮨の西京焼き 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, 生しいたけ,ねぎ
4 木		ピーフストロガノフ ハニーサラダ オレンジ	○	牛乳,牛モモ肉,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 大豆と小魚のカリカリ揚げ 旬の柑橘	○	牛乳,豚ばら肉,大豆	米,米粒麦,油,砂糖,でんぶん,ごま油	生姜,にんにく,人参,大根,きくらげ, いんげん,愛まどんな
8 月	事納め	ごつねごはん 御事汁(おこじる) 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		あさりのポンゴースープ生パスタ シーザーサラダ さつまいもブロウニー	○	牛乳,あさりむきみ,ベーコン,調製豆乳	生パスタ,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,プロッコリー,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 粉ふき芋 ワンタンスープ	○	牛乳,豚肉,青のり,豚挽肉,けずり	米,油,砂糖,でんぶん,ごま油, じゃがいも,ワンタンの皮	にんにく,ねぎ,たけのこ,もやし,人参, えのきたけ,ビーマン,チンゲン菜
12 金		ごはん(木島平) ほけの一晩干し 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,牛モモ肉,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,ビーマン, 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,おかげ,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 白菜の豆乳ポトフ 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,ウィンナソーセージ,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,バセリ, 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鯛の日 12/22冬至	ごはん 鯛の照り焼き 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,でんぶん,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(花麩・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,花麩,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 ボーリヒベーコンのスープ コーヒー牛乳 みかんジュース 2種類から選ぶことができます。	ドリ リザ ン クブ	コーヒー牛乳,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います。

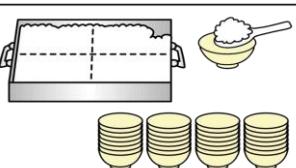
※今月の平均栄養量 エネルギー640kcal,たんぱく質24.5g,脂質21.7g,食塩相当量2.1g

## ◎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、学年ごとに決まっています。  
まず、どれくらいの量かを、確認しましょう。  
次に、パットのごはんを、3等分か4等分に分けておきます。そのとき、お茶わんを分けておくと、自分で見つけみてください。



しる物のよそい方  
しる物は、食缶の底の方に真んしているので、よく離せてからよそいましょう。なるべく全員に真んがいきわたるようによそうのが理想的です。  
また、おたまの底をしるについてから持ち上げると、しづがたれにくくなります。

