



2025年12月こんだて



ちゅうふしとひときゅうしうがつこう
調布市飛田給小学校

日曜日	主食	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 からだの調子を整える	ひとこと 一言メモ
1 月	ビビンバ 韓国風サラダ 星型トッポギスープ 菊花みかん	○	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、トッポギ	にんにく、しうが、せんまい、たけのこ、だいすもやし、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり、もやし、たまねぎ、えのきだけ、みかん	星形のトッポギが入ったスープです。クリスマスの季節なので、星形にしました。
2 火	ごはん さわらのねぎ塩焼き 根葉サラダ すまし汁	○	ぎゅうにゅう、さわら、とうふ、あぶらあげ	こめ、さとう、ごまあぶら	しょうが、ににく、ねぎ、にんじん、だいこん、れんこん、こまつな、えのきだけ	根葉とは、土の中で育つ野菜のこと。人参・れんこん・大根を使ったサラダです。
3 水	ハーフティーナポリタン はなやさいのスープ じやが芋のタルト	○	ぎゅうにゅう、ハム、とりにく、レンズまめ、ペーコン、なまクリーム、チーズ	スペゲッティ、あぶら、じゃがいも、バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ににく、ダイストマト、セロリ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー	花野菜とは、ブロッコリーやカリフラワーのことです。
4 木	中華丼 甘辛大豆 里芋汁	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいすもやし、あぶらあげ	こめ、むぎ、でんぶん、ごまあぶら、さとう、さといも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ににく、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな	里芋には、食物繊維がたっぷり含まれています。
5 金	カレーライス わかめサラダ フルーツヨーグルト	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう	にんにく、しうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、なつみかん(かん)、パイン(かん)、りんご(かん)	カレーライスのルーは、給食室で手作りです。
8 月	ハムコーンピラフ 魚とじゃがのグラタン 豆入り野菜スープ	○	ぎゅうにゅう、ハム、メルルーサ、チーズ、ワインナー、ひよこまめ、レンズまめ	こめ、バター、あぶら、じゃがいも、こめこ、パンこ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、しうが、ににく、セロリ、かぶ、キャベツ、こまつな	メルルーサ(魚)とジャガイモが入ったグラタンを作ります。
9 火	ごはん ほつけのみりん焼き 白菜のおかかえ せんべい汁	○	ぎゅうにゅう、ほつけ、おかか、とりにく、とうふ	こめ、さとう、あぶら、さといも、こんにゃく、せんべい	はくさい、こまつな、えのきだけ、にんじん、ごぼう、ねぎ	せんべい汁は、青森県の郷土料理です。小麦粉で作られた南都せんべいが入っています。
10 水	手作りペーコンパン コーンフレークサラダ 豆入りヨーグルト	○	ぎゅうにゅう、とうふ、ペーコン、チーズ、とりにく、いんげんまめ、きんときまめ、とうにゅう	きょうりきこ、さとう、あぶら、コーンフレーク、じゃがいも、こめこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、ににく、しうが、コーン	きゅうりによつて小麦粉からパン生地を作ります。
11 木	麻婆豆腐丼 わかさぎのごま揚げ 春雨スープ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とうふ、わかさぎ、ペーコン、とりにく、わかめ	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、でんぶん、こむぎこ、しろごま、はるさめ	にんじん、たまねぎ、ニラ、たまねぎ、はくさい、もやし	わかさぎは、骨ごと食べられるのでカルシウムがたくさんとれます。
12 金	ごはん ホキのきのこあんかけ 野菜の磯香和え さつま汁	○	ぎゅうにゅう、ホキ、おかか、のり、とりにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ、あぶら、でんぶん、さつまいも、こんにゃく	たまねぎ、えのきだけ、しめじ、はくさい、もやし、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	汁に入っている『さつまいも』は、食物繊維がたくさん含まれています。
15 月	ジャンバラヤ ポテトオムレツ ひよこ豆のスープ	○	ぎゅうにゅう、ペーコン、とりにく、ぶたにく、たまご、ひよこまめ	こめ、あぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、あかバブリカ、ににく、キャベツ、コーン、こまつな	ジャンバラヤは、とり肉や野菜などの真材を加えてスパイシーなご飯です。
16 火	ごはん 手作りりふりかけ たらの西京焼き に煮びたし じるのつべい汁	○	ぎゅうにゅう、ちりめんじやこ、おかか、のり、まだら、みそ、あぶらあげ、とりにく	こめ、さとう、こんにゃく、じゃがいも、でんぶん	はくさい、こまつな、えのきだけ、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	じるのつべい汁は、季節の野菜を入れた、とろみのある汁のことです。日本各地で作られています。
17 水	木島平のごはん ちゃんこなべ れんこんのきんぴら くだもの(はやか)	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ きじまだいらむら	こめ、あぶら、こんにゃく、さとう	だいこん、にんじん、はくさい、えのきだけ、ニラ、ねぎ、れんこん、えだまめ、はやか	調布市と姉妹都市の長野県木島平村でつくられた、お米を使います。
18 木	豚キムチ丼 中華スープ 白ごまプリン	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、とうにゅう、かんてん、ゼラチン	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、はるさめ、しろごま	にんにく、キムチ、ねぎ、たまねぎ、はくさい、もやし、ニラ、にんじん、だいこん、こまつな、しうが	白ごまプリンは、ねりごまを使って、寒天とゼラチンで固めて作ります。
19 金	ピザトースト かりりりサラダ 豆乳のシチュー	○	ぎゅうにゅう、ペーコン、チーズ、とりにく、レンズまめ、いんげんまめ、とうにゅう	しょくパン、あぶら、じゃがいも、さとう、こめこ	たまねぎ、ピーマン、ダイストマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、ににく、しうが	サラダのかりりりとは、ジャガイモを油で揚げたものです。
22 月	ほうとう じゃがもち 白菜とかぶのゆず風味	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、チーズ、おかか	さといも、ほうとう、じゃがいも、でんぶん、あぶら、さとう	かぼちゃ、ごぼう、にんじん、だいこん、ほしこいたけ、ねぎ、はくさい、かぶ、ゆず	冬至メニューです。かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。
23 火	リザーブのみもの チキンライス リザーブおかず クリスマススープ ガトーショコラ	○	とりにく、ウインナー、だいすもやし、メルルーサ、ぎゅうにゅう	こめ、バター、あぶら、クリスマスパスタ、こむぎこ、ココア、さとう、でんぶん、パンこ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、ににく、セロリ、ダイストマト、しうが	クリスマススープは、クリスマス型のパスタを使つたスープです。どんな形があるのか、お楽しみに♪

がつき
2学期最後の給食は、リザーブ給食です。
こんかい
今回は、のみもの3種類と、おかず3種類から選択できます。
えん
選んだものは、忘れないようにしておいてね！



みんなと一緒にもの

チキンライス・クリスマススープ・ガトーショコラ

えら
選べるもの

・のみもの（コーヒーミルク・いちごミルク・みかんジュース）

・おかず（フライドチキン・照り焼きチキン・しろみざかなのフライ）



こんだて
ないよう
つづ
へんこ
はあい
りょうじょう
ちょうふしまいし
きじまだいらむら
ごめ
※献立の内容は都合により変更する場合があります。ご了承ください。※調布市姉妹都市の木島平村から「しめじ、えのき、ねぎ」が届きます。

こんづ
ちうふしさん
やさい
やす
※今月も調布市産の野菜は、お休みです。