

令和7年度12月給食献立表



小平市立小平第一小学校

日	こんだてめい	の み も の	おもにからだを つくるもとになるたべもの	おもにエネルギーの もとになるたべもの	おもにからだのちょうしを ととのえるたべもの	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
1 月	ガーリックライス とうふのミートグラタン やさいスープ	ぎ ゆう うに ゆう	牛乳,豆腐,豚肉, チーズ,ベーコン	七分つき米,油, じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム, はくさい,ほうれん草	630 kcal 27.2 g 3.0 g
2 火	ごはん さかなのチーズつつみあげ ごまあえ かきたまじる	ぎ ゆう うに ゆう	牛乳,モウカサメ, チーズ,豆腐,卵,昆布	七分つき米,油, 春巻きの皮,小麦粉, ごま,さとう,でんぷん	しょうが,ほうれん草,キャベツ, にんじん,もやし,えのきたけ, 小松菜,長ねぎ	650 kcal 30.1 g 2.6 g
3 水	しろうまタンタンうどん ゆずかあえ いがぐりあげ	ぎ ゆう うに ゆう	牛乳,鶏肉,ちくわ, 油揚げ,昆布,みそ,わかめ	生めん,ごま,さとう, 油,さつまいも,白玉粉, バター,小麦粉,そうめん	たまねぎ,にんじん,キャベツ, にら,長ねぎ,きゅうり,ゆず	677 kcal 22.2 g 3.4 g
4 木	ストロベリービスキュイパン アルムおんじのミルクシチュー コーンサラダ	ぎ ゆう うに ゆう	牛乳,卵,ウィンナー, 鶏肉,チーズ	丸パン,バター,さとう, 小麦粉,いちごジャム, 油,じゃがいも,マカロニ	セロリ,たまねぎ,にんじん, パセリ,キャベツ, ホールコーン,きゅうり	640 kcal 22.3 g 3.0 g
5 金	だいずいりドライカレー グリーンサラダ きっかみかん	ぎ ゆう うに ゆう	牛乳,豚肉,大豆	七分つき米,油,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,ピーマン,ホールのトマト, りんご,干しぶどう,ほうれん草, キャベツ,きゅうり,みかん	610 kcal 21.8 g 2.3 g
8 月	せきはん あかうおのあまからだれ うめじょうゆあえ いわいじる	ぎ ゆう うに ゆう	牛乳,あずき,あかうお, なると,昆布	もち米,さとう,ごま	りんご,たまねぎ,もやし,小松菜, 梅干し,えのきたけ,長ねぎ	587 kcal 25.7 g 3.3 g
9 火	ごはん さといものスコップコロケ やさいのごまだれかけ みそしる	ぎ ゆう うに ゆう	牛乳,豆乳,豚肉, チーズ,わかめ,豆腐, 油揚げ,みそ	七分つき米,さといも, バター,油,パン粉, ごま,さとう	にんにく,たまねぎ,ほうれん草, キャベツ,だいこん,小松菜, にんじん,長ねぎ	609 kcal 22.7 g 2.4 g
10 水	キムチラーメン あげぎょうざ うめおかかサラダ	ぎ ゆう うに ゆう	牛乳,豚肉, みそ,かつお節	中華めん,油,ごま, でんぷん,ぎょうざの皮, 小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,もやし, はくさいキムチ,にんじん,小松菜, 長ねぎ,キャベツ,にら,たまねぎ, ブロッコリー,もやし,梅干し	678 kcal 28 g 3.7 g
11 木	こぎつねごはん まめあじのからあげ もやしとこまつなのおかかじょうゆあえ こだいらふゆやさいにだんご	ぎ ゆう うに ゆう	牛乳,鶏肉,油揚げ, 豆あじ,かつお節	七分つき米,油,さとう, ごま,でんぷん,小麦粉, 白玉粉,さといも	しょうが,にんにく,もやし,小松菜, にんじん,だいこん,ごぼう, はくさい,長ねぎ	694 kcal 32.4 g 3.4 g
12 金	フレンチトースト ハンガリーシチュー はなやさいサラダ	ぎ ゆう うに ゆう	牛乳,卵,豚肉	パン,さとう,バター, じゃがいも,油,小麦粉	にんじん,たまねぎ,ホールのトマト, パセリ,キャベツ,ブロッコリー, カリフラワー,ホールコーン	597 kcal 25.7 g 3.1 g

「広げよう、元気のわ!やさいのわ!」絵の展示のお知らせ

みなさんが応募した「野菜が食べたくなる絵」の中で審査を通過したものが展示されます。  
展示される方には個別にお知らせをお渡ししています。ぜひご覧ください。  
★期間:令和7年12月13日(土)~19日(金) ※15日(月)は休館です。  
★時間:午前9時~午後9時半までご入館いただけます。  
※但し19日は午前9時~午後3時30分になります。  
★場所:小平市中央公民館 1階プロムナード

【今月の地場野菜】

にんじん はくさい  
ほうれんそう こまつな  
ながねぎ カリフラワー  
だいこん ブロッコリー  
かぶ かぶは キャベツ  
ゆず さつまいも さといも

15月	ジョロフライス カランガ クスクスのサラダ マンダジ	ぎゅうにゅう	牛乳,鶏肉, 豚肉,ベーコン	七分つき米,油, じゃがいも,小麦粉, クスクス,さとう,パン	にんにく,にんじん,たまねぎ, ホールコーン,ホールトマト, セロリ,パセリ,キャベツ,きゅうり, 赤ピーマン,黄ピーマン	632 kcal 24.5 g 2.8 g
16火	ごはん さけとじゃがいものチーズやき こまつなともやしのおひたし のっぺいじる	ぎゅうにゅう	牛乳,ベーコン,鮭, チーズ,豚肉,豆腐	七分つき米,じゃがいも, バター,油,板こんにゃく, さといも,でんぷん	たまねぎ,マッシュルーム,パセリ, 小松菜,もやし,にんじん, だいこん,ごぼう,長ねぎ	657 kcal 33.5 g 3.1 g
17水	コーンピラフ タンドリーチキン はるさめスープ りんご	ぎゅうにゅう	牛乳,ハム,鶏肉, ヨーグルト,豆腐	七分つき米,油,バター, はるさめ,でんぷん	たまねぎ,にんじん,ホールコーン, グリーンピース,にんにく,しょうが, 長ねぎ,小松菜,りんご	597 kcal 27.7 g 2.8 g
18木	スパゲティナポリタン かぶまるごとレモンすかけ バムとケロのやまもりドーナツ	ぎゅうにゅう	牛乳,ウィンナー, 絹ごし豆腐	スパゲティ,油,さとう, ホットケーキミックス粉	にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,ピーマン, にんにく,しょうが,かぶ, かぶ葉,きゅうり,レモン	587 kcal 20.6 g 2.2 g
19金	ごはん さかなのおろしソース ゆでキャベツ ふゆやさじる	ぎゅうにゅう	牛乳,メルルーサ,油揚げ	七分つき米,小麦粉, でんぷん,油, さとう,さといも	だいこん,たまねぎ,しょうが, にんにく,キャベツ,ごぼう, にんじん,かぶ,長ねぎ,かぶ葉	577 kcal 23.2 g 2.1 g
22月	ゆずかうどん てんぷら かぶサラダ	ぎゅうにゅう	牛乳,豚肉,かまぼこ, 油揚げ,わかめ,卵	生めん,小麦粉, 上新粉,油,さとう	たまねぎ,にんじん,干しいたけ, 長ねぎ,小松菜,ゆず,れんこん, かぼちゃ,かぶ,かぶ葉, きゅうり,ホールコーン	651 kcal 22.6 g 3.1 g
23火	くろざとうパン フィッシュ&チップス カフェふうまめまめサラダ かくれんぼクラマスープ	ぎゅうにゅう	牛乳,メルルーサ, 白いんげんまめ, 金時豆,生クリーム	パン,小麦粉,油, じゃがいも,さとう, さつまいも,バター	りんご,キャベツ,にんじん, きゅうり,たまねぎ,セロリ	637 kcal 24.7 g 2.5 g
24水	キラキラカレーピラフ フライドチキン おほしさまスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう	牛乳,鶏肉,ベーコン	七分つき米,油, でんぷん,上新粉,さとう, ホワイトソルガムパスタ	たまねぎ,にんじん,ホールコーン, しょうが,にんにく,キャベツ, セロリ,黄桃,りんご, 甘夏みかん,ぶどう,もも	721 kcal 23.5 g 2.7 g

新年への願いを込めた

お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」（年神様・歳徳神）を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。

◆一の重（祝い肴・口取りなど）

黒豆 まめ（まじめ・健康）に暮らせるように。

数の子 子宝に恵まれるように。

田作り（ごまめ） 豊作を願って。

たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。

伊達巻き 知識や教養が身につくように。  
／着るものに困らないように。

きんとん 金運に恵まれるように。

紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。

一の重  
二の重  
三の重

◆二の重（酢の物・焼き物など）

ブリ 出世できるように。

タイ 「めでたい」の語呂合わせ。

エビ 長生きできるように。

紅白なます お祝いの水引を表す。

◆三の重（煮物など）

里いも 子宝に恵まれるように。

れんこん 将来を見通せるように。

くわい 出世できるように。

昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ。