

# 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	おもにからだのちよ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	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう	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,でんぶん	しょうが,ほうれん草,キャベツ, にんじん,もやし,えのきだけ, 小松菜,長ねぎ	650 kcal 30.1 g 2.6 g
3 水	しろごまタンタンうどん ゆずかあえ いがぐりあげ	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう	牛乳,卵,ウインナー, 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	だいすいりドライカレー グリーンサラダ きっかみかん	ぎゅうにゅう	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,ホールトマト, りんご,干しうどう,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	ぎゅうにゅう	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,えのきだけ,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ッケ やさいのごまだれかけ みそしる	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう	牛乳,豚肉, みそ,かつお節	中華めん,油,ごま, でんぶん,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	ぎゅうにゅう	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,でんぶん,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	ぎゅうにゅう	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 カラシガ クスクスのサラダ マンダジ	ぎ ゅ う に ゆ 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 さけとじや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 ゆ 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,でんぶん	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 ゆ 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,でんぶん	たまねぎ,にんじん,ホールコーン, グリンピース,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 ゆ う	牛乳,ウインナー, 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 ふゆやさいじる	ぎ ゅ う に ゆ う	牛乳,メルルーサ,油揚げ	七分つき米,小麦粉, でんぶん,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	冬至 ぎ ゅ う に ゆ 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	くろさとうパン フィッシュ&チップス カフェふうまめまめサラダ かくれんぼクラスマスープ	ぎ ゅ う に ゆ 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 ゆ う	牛乳,鶏肉,ベーコン	七分つき米,油, でんぶん,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。



◆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。