

令和7年 12月分



よていこんだてひょう



昭島市立田中小学校

日曜	しゅしょく のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるもと	きいろのしょくひん ねつやちからのもと	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
1月	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	なまあげのきのこあんかけ がめに もやしのみそしる	ふくおかんの きょうどりょうり	ぎゅうにゅう・なま あげ・とりにく・あ ぶらあげ・みそ	こめ・さとう・でんぶ ん・あぶら・さといも・ こんにゃく	あかしそ・しいたけ・しめじ・ えのきたけ・ごぼう・にんじ ん・さやいんげん・もやし・た まねぎ・こまつな	あきしまさんの やさいをしようします！ あきしましないでしゅうかくされた、キャベツ・こまつな・にんじん・たいこん・はくさい・ながねぎをつかいます。のうかのかたがたが、たいせつにそだててくれたやさいです。よくあじわっていただきましょ。（かせん・ふとじになっています。）
2火	あげパン(あげ) ぎゅうにゅう	ジャーマンポテト いんげんのサラダ ミネストローネ	ごますだれ	ぎゅうにゅう・ペー コン・いんげんまめ	コッペパン・あぶら・さ とう・じゃがいも・いり こま・すりごま・マカロ ニ・オリーブゆ	たまねぎ・パセリ・キャベツ・ さやいんげん・とうもろこし・ にんじん・マッシュルーム・セ ロリー・トマト・にんにく	3日（水） ふたば学級は、合同発表会のため、給食があ りません。 ※行事の変更等は、学校からのお便りでお知 らせいたします。
3水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき さつまいもと とりにくのあまからに サンラータン	ちゅうごくの りょうり	ぎゅうにゅう・さ ば・とりにく・とう か・たまご	こめ・あぶら・さつまい も・さとう・でんぶん・ はるさめ・いりごま・ご まあぶら	にんじん・しいたけ・さやいん げん・えのきたけ・はくさい・ ながねぎ・にら	4日（木） ・カレーライス カレーライスのぐを、ごはんにかけてたべ てください。
4木	カレーライス ぎゅうにゅう	(カレーライスのぐ) あおのりポップビーンズ (あげだいす)(あげ) かんきつりい(みかん)		ぶたにく・チーズ・ ぎゅうにゅう・だい す・あおのり	こめ・じゃがいも・こむ ぎこ・バター・あぶら・ でんぶん	しょうが・ににく・たまね ぎ・にんじん・りんご・みかん	8日（月） ・シーホーダウふ シーホーダウふのぐを、ごはんにかけてた べてください。
5金	ごはん ぎゅうにゅう	きびなごの さんしょうあげ(あげ) ねぎとぶゆやさいのみそに けんちんじる	ちゅうごくの りょうり	ぎゅうにゅう・きび なご・ぶたにく・み そ・とうふ・あぶら あげ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・ごまあぶ ら・さといも・こんにゃ く	ににく・しょうが・しめじ・ にんじん・たいこん・はくさい ・ながねぎ・ごぼう・こま つな	9日（火） ・こまつなクリームスパゲティ こまつなクリームソースを、スパゲティ にかけてたべてください。
8月	ごはん ぎゅうにゅう	シーホーダウふ あおのりいためもの りんご	ちゅうごくの りょうり	ぎゅうにゅう・とう ふ・ぶたにく	こめ・ごまあぶら・さ とう・でんぶん・あぶら	しょうが・たけのこ・にんじ ん・たまねぎ・ににく・トマ ト・にら・チンゲンサイ・キャ ベツ・えのきたけ・とうもろこ し・りんご	10日（水）・11日（木） ふたば学級3年生～6年生は、宿泊学習のた め、給食がありません。 ※行事の変更等は、学校からのお便りでお知 らせいたします。
9火	こまつな ぎゅうにゅう	(こまつな クリームスパゲティのぐ) いかのハーブやき コーンポテト		ペーコン・ツナ・ ぎゅうにゅう・なま クリーム・いか	スパゲティ・オリーブ ゆ・あぶら・こむぎこ・ バター・じゃがいも	たまねぎ・こまつな・マッシュ ルーム・バジル・パセリ・とう もろこし	11日（木） ・ガバオライス ガバオライスのぐを、ごはんにかけてたべ てください。
10水	ごはん ぎゅうにゅう	ふくさたまご ひじきのごもくに じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう・とり にく・たまご・ひじ き・だいす・あぶら あげ・わかめ・みそ	こめ・あぶら・さとう・ こんにゃく・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・ほうれん そう・さやいんげん	15日（月） ・やきししゃも 1～2ねんせい 1ほん 3～6ねんせい 2ほん
11木	ガバオライス ぎゅうにゅう	(ガバオライスのぐ) はるさめサラダ とうふスープ	タイの りょうり	とりにく・だいす・ ぎゅうにゅう・み そ・とうふ・ペー ^コ ン	こめ・ごまあぶら・オイ スター・ソース・さとう・ はるさめ・ねりごま	たまねぎ・にんじん・ピーマ ン・きビーマン・ににく・バ ジル・しょうが・キャベツ・ きゅうり・とうもろこし・こま つな・ながねぎ	16日（火） ・しょうゆラーメン ちゅううかめんを、しょうゆラーメンのス ープにつけてたべてください。 ・あげぎょうざ 1～4ねんせい 2こ 5～6ねんせい 3こ
12金	ごはん ぎゅうにゅう	あじのたつあげ(あげ) だいこんのそぼろに キヤベツのみそしる		ぎゅうにゅう・あ じ・とりにく・あぶ らあげ・みそ	こめ・さとう・でんぶ ん・あぶら	しょうが・だいこん・にんじ ん・キヤベツ・もやし・えのき だけ・ながねぎ・こまつな	16日（火） ・にんじんのしょくさい ・はくさい ほうれんそう ・ながねぎ だいこん ・ししゃも さば ・りんご みかん ゆず どのメニューにはいっているでしょう？ さがしてみてくださいね！
15月	ごはん ぎゅうにゅう	やきししゃものなんばんだれ やさいいため ちゅうかコーンスープ		ぎゅうにゅう・し しゃも・たまご・と りにく	こめ・あぶら・さとう・ いりごま・ごまあぶら・ でんぶん	にんじん・たまねぎ・もやし・ キヤベツ・こまつな・とうもろ こし・チンゲンサイ	2日（火）・4日（木）・16日（火） 18日（木）のこんだては、 たなかしょうがっこうの 6ねんせいのリクエスト ぎゅうしょくです
16火	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう	(しょうゆラーメンのスープ) あげぎょうざ(あげ) こんにゃくサラダ	ちゅうか ドレッシング	ぶたにく・ぎゅう にゅう・とりにく・ わかめ・こんぶ	むしちゅうかめん・あぶ ら・ごまあぶら・いりこ ま・ぎょうざのかわ・パ ンこ・でんぶん・さと う・こんにゃく・みすあ め	ににく・しょうが・にんじ ん・もやし・キヤベツ・とうも ろこし・ながねぎ・たまねぎ	23日（火） ・ビビンバ ビビンバのぐを、ごはんにかけてたべてく ださい。
17水	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおこうじやき なまあげと じゃがいものピリからに チンゲンサイのスープ		ぎゅうにゅう・さ け・ぶたにく・なま あげ・みそ・ウイン ナーソーセージ	こめ・いりごま・あぶ ら・しらたき・じゃがい も・さとう・ごまあぶら	しょうが・たまねぎ・にんじ ん・チンゲンサイ・えのきだけ	冬至(とうじ)
18木	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ(あげ) わかめサラダ ABCスープ	かんきつ ドレッシング	ぎゅうにゅう・と りにく・わかめ・こん ぶ	こめ・でんぶん・あぶ ら・マカロニ・さとう・ みすあめ	しょうが・ににく・だいこん にんじん・とうもろこし・ たまねぎ・キヤベツ・みかん・ あかビーマン・ゆず・うめ	冬至(とうじ)
19金	わかめごはん ぎゅうにゅう	まさごあげ(あげ) ひきないり どさんこじる	ほっかいどうの きょうどりょうり	わかめ・ぎゅうにゅ う・とうふ・ひじ き・とりにく・あぶ らあげ・ぶたにく・ みそ	こめ・いりごま・でんぶ ん・あぶら・さとう・ じゃがいも・バター	たまねぎ・にんじん・しょう が・だいこん・こまつな・と うもろこし	「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！
22月	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのゆうあんやき かぼちゃのそぼろに さつまいもじる	とうじ こんだて	ぎゅうにゅう・さわ ら・とりにく・みそ	こめ・さとう・あぶら・ でんぶん・さつまいも	しょうが・ゆず・かぼちゃ・こ まつな・にんじん・だいこん・ ながねぎ	3学期の給食は 1月9日（金）からです。 お楽しみに！
23火	ビビンバ ぎゅうにゅう	(ビビンバのぐ) はくさいのこまいため ワンタンスープ	かんこくの りょうり	ぶたにく・ぎゅう にゅう	こめ・あぶら・さとう・ ごまあぶら・いりごま・ すりごま・ねりごま・ワ ンタン	ににく・しょうが・もやし・ こまつな・にんじん・はく さい・たまねぎ・キヤベツ・な がねぎ・にら	冬至(とうじ)
24水	チキンライス はっこうにゅう	たらのラビゴットソース(あげ) さんしょくソテー クリームスープ	フランスの りょうり	とりにく・はっこう にゅう・たら・ペー ^コ ン・ぎゅうにゅう・ゆ う・なまクリーム	こめ・さとう・あぶら・ でんぶん・オリーブゆ・ こめこ・バター	たまねぎ・にんじん・マッシュ ルーム・トマト・ににく・パ セリ・バジル・きビーマン・ きゅうり・セロリー・キャベ ツ・とうもろこし	たんぱく質(g) 25.9 (21.1~32.5)
* 材料等の都合により献立を変更する場合があります。 * 献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願ひいたします。 * 油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。 * 予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。 * 毎日の食材を栄養素の働きの特徴で、三つの色のグループに分けています。 バランス良く組み合わせて食べるための参考にしてください。				今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 588 (650)		

冬至(とうじ)

冬至は1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。



3学期の給食は
1月9日（金）からです。
お楽しみに！

