



# よていこんだてひょう



令和7年12月分

昭島市立つつじが丘小学校

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	ふくおかけんの きょうどりょうり	ぎゅうにゅう・なまあげ・とりこ・あぶらあげ・みそ	こめ・さとう・でんぶ・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 やさいをしょうします！  あきしましないでしゅうかくされた、こまつな・だいこん・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よう。(かせん・ふとし 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・ベーコン・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水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき さつまいも とりこにあまからに サンラータン	ちゅうごくの りょうり	ぎゅうにゅう・さば・とりこ・とうふ・たまご	こめ・あぶら・さつまいも・さとう・でんぶ・はるさめ・いりこ・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 ・カレーライスのごを、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	(カレーライスのご) あおのりポップピーンズ (あげだいたい) かんきつつらい(みかん)		ぶたにく・チーズ・ぎゅうにゅう・だいたい・あおのり	こめ・じゃがいも・こむぎ・バター・あぶら・でんぶ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・りんご・みかん	8日(月) ・シーホーとうふ ・シーホーとうふのごを、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) ねぎとふゆさいのみそに 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・あぶら・さとう・ごまあぶら・さといも・こんにゃく	にんにく・しょうが・しめじ・にんじん・だいこん・はくさい・ながねぎ・ごぼう・ <b>ごまつな</b>	9日(火) ・こまつなのクリームスパゲティ こまつなのクリームソースを、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	シーホーとうふ 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・あぶら	しょうが・たけのこ・にんじん・たまねぎ・にんにく・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	11日(木) ・ガバオライス ガバオライスのごを、ごはんにかけてたべてください。
9火	こまつなの クリームスパゲティ ぎゅうにゅう	(こまつなの クリームスパゲティのご) いかにハーブやき コーンポテト		ベーコン・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・バター・じゃがいも	たまねぎ・ <b>ごまつな</b> ・マッシュルーム・パセリ・とうもろこし	
10水	ごはん ぎゅうにゅう	ふくさだまご ひじきのごもくに じゃがいものみそしる	タイの りょうり	ぎゅうにゅう・とりこ・たまご・ひじき・だいたい・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) ・やしししゃも 1～2ねんせい 1ぼん 3～6ねんせい 2ぼん
11木	ガバオライス ぎゅうにゅう	(ガバオライスのご) はるさめサラダ とうふスープ	ごまみそだれ	とりこ・だいたい・ぎゅうにゅう・みそ・とうふ・ベーコン	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・きびなご・にんにく・パセリ・しょうが・キャベツ・きゅうり・とうもろこし・ <b>ごまつな</b> ・ <b>ながねぎ</b>	16日(火) ・しょうゆラーメン ちゅうかめんを、しょうゆラーメンのスープにつけてたべてください。
12金	ごはん ぎゅうにゅう	あじのたつたあげ(あげ) だいこんのそぼろに キャベツのみそしる		ぎゅうにゅう・あじ・とりこ・あぶらあげ・みそ	こめ・さとう・でんぶ・あぶら	しょうが・ <b>だいこん</b> ・にんじん・キャベツ・もやし・えのきたけ・ <b>ながねぎ</b> ・ <b>ごまつな</b>	・あげぎょうざ 1～4ねんせい 2こ 5～6ねんせい 3こ
15月	ごはん ぎゅうにゅう	やしししゃものなんばんだれ やさしいため ちゅうかコンスープ		ぎゅうにゅう・ししゃも・たまご・とりこ	こめ・あぶら・さとう・いりこ・ごま・あぶら・でんぶ	にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ・こまつな・とうもろこし・チンゲンサイ	
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・とりこ・わかめ・こんにゃく	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・さとう・こんにゃく・みずあめ	にんにく・しょうが・にんじん・もやし・キャベツ・とうもろこし・ながねぎ・たまねぎ	
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・いりこ・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・えのきたけ	23日(火) ・ビビンバ ビビンバのごを、ごはんにかけてたべてください。
18木	ごはん ぎゅうにゅう	とりこにくのからあげ(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・とりこ・わかめ・こんにゃく	こめ・でんぶ・あぶら・マカロニ・さとう・みずあめ	しょうが・にんにく・だいこん・にんじん・とうもろこし・たまねぎ・キャベツ・みかん・あかピーマン・ゆず・うめ	
19金	わかめごはん ぎゅうにゅう	まさごあげ(あげ) ひきなすり 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・とりこ・あぶらあげ・ぶたにく・みそ	こめ・いりこ・でんぶ・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・ <b>だいこん</b> ・ <b>ごまつな</b> ・とうもろこし	
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 さつまいもちる	とうじ こんだて	ぎゅうにゅう・さわら・とりこ・みそ	こめ・さとう・あぶら・でんぶ・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	
23火	ビビンバ ぎゅうにゅう	(ビビンバのご) はくさいのごまいため 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・いりこ・ま・すりごま・ねりごま・ワンタン	にんにく・しょうが・もやし・ <b>ごまつな</b> ・にんじん・はくさい・たまねぎ・キャベツ・ <b>ながねぎ</b> ・にら	
24水	チキンライス はっこうにゅう	たら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	とりこ・はっこうにゅう・たら・ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム	こめ・さとう・あぶら・でんぶ・オリーブゆ・こめ・バター	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・にんにく・パセリ・パセリ・きびなご・きゅうり・セロリー・キャベツ・とうもろこし	
*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、栄養士までお願いいたします。 *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)	たんぱく質(g) 25.9 (21.1～32.5)

## 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。

## 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



3学期の給食は  
1月9日(金)からです。お楽しみに！

