



# よていこんだてひょう



令和7年12月分

昭島市立つづじが丘小学校

| 日曜   | しゅしょく<br>のみもの                    | りょうりめい  | つけるもの<br>かけるもの      | あかのしょくひん<br>からだをつくるもと                 | きいろのしょくひん<br>ねつやちからのもと                                  | みどりのしょくひん<br>からだのちうしをととのえる                                    | びこう   |
|--|----------------------------------|---|---------------------|---------------------------------------|---|---|---|
| 1月   | ゆかりごはん<br>ぎゅうにゅう                 | なまあげのきのこあんかけ<br>かめに<br>もやしのみそしる                         | ふくおかの<br>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・えのきだけ・ごぼう・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<br>やさいをしようします！  |
| 2火   | あげパン(あげ)<br>ぎゅうにゅう               | シャーマンポテト<br>いんげんのサラダ<br>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・すりこま・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・んじん・マッシュルーム・セロリー・トマト・ににく          | あきしましないでしゅうかくされた、<br>こまつな・たいこん・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ょう。(かせん・ふとじになっています。) |
| 3水   | ごはん<br>ぎゅうにゅう                    | さばのしおやき<br>さつまいもと<br>とりにくのあまからに<br>サンラータン               | ちゅうごくの<br>りょうり      | ぎゅうにゅう・さば・とりにく・とうふ・たまご                | こめ・あぶら・さつまいも・さとう・でんぶん・はるさめ・いりこま・ごまあぶら                   | んじん・しいたけ・さやいんげん・えのきだけ・はくさい・ながねぎ・にら                            | 4日(木)<br>・カレーライス<br>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<br>ぎゅうにゅう                 | (カレーライスのぐ)<br>あおのりポップピーンズ<br>(あげだいす)(あげ)<br>かんきつるい(みかん) |                     | ふたにく・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                              | しょが・ににく・たまねぎ・にんじん・りんご・みかん                                     | 8日(月)<br>・シーホーデウふ<br>シーホーデウふのぐを、ごはんにかけてたべてください。   |
| 5金   | ごはん<br>ぎゅうにゅう                    | きびなこの<br>さんしようあげ(あげ)<br>ねぎとひゅうやさいのみぞに<br>けんちんじる         | ちゅうごくの<br>りょうり      | ぎゅうにゅう・きびなこ・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・ごまつな                     | 9日(火)<br>・こまつなクリームスパゲティ<br>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<br>ぎゅうにゅう                    | シーホーデウふ<br>あおのりいためもの<br>りんご                             | ちゅうごくの<br>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                                   | しょが・たけのこ・にんじん・たまねぎ・ににく・トマト・にら・チングンサイ・キャベツ・えのきだけ・とうもろこし・りんご    | 11日(木)<br>・ガバオライス<br>ガバオライスのぐを、ごはんにかけてたべてください。  |
| 9火   | こまつな<br>の<br>クリームスパゲティ<br>ぎゅうにゅう | (こまつな<br>の<br>クリームスパゲティのぐ)<br>いかのハーブやき<br>コーンボテ         |                     | ベーコン・ツナ・ぎゅうにゅう・なまクリー<br>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・ごまつな・マッシュルーム・バジル・パセリ・とうもろこし                              | 15日(月)<br>・やきししゃも<br>1~2ねんせい 1ほん<br>3~6ねんせい 2ほん   |
| 10水  | ごはん<br>ぎゅうにゅう                    | ふくさたまご<br>ひじきのごもくに<br>じゃがいものみそしる                        | タイの<br>りょうり         | ぎゅうにゅう・とりにく・たまご・ひじき・たいす・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                                       | 16日(火)<br>・しょゆラーメン<br>ちゅううかめんを、しょゆラーメンのスープにかけてたべてください。  |
| 11木  | ガバオライス<br>ぎゅうにゅう                 | (ガバオライスのぐ)<br>はるさめサラダ<br>とうふスープ                         | ごまみそだれ              | とりにく・だいす・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・ビーマン・きビーマン・ににく・バジル・しょが・キャベツ・きゅうり・とうもろこし・ごまつな・ながねぎ   | ・あげぎょうざ<br>1~4ねんせい 2こ<br>5~6ねんせい 3こ   |
| 12金  | ごはん<br>ぎゅうにゅう                    | あじのたつあげ(あげ)<br>たいこんのそぼろに<br>キャベツのみそしる                   |                     | 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   | しょが・たいこん・にんじん・キャベツ・もやし・えのきだけ・ながねぎ・ごまつな                        | こんげつの<br>「しゅん」のしょくさい  |
| 15月  | ごはん<br>ぎゅうにゅう                    | やきししゃものなんばんだれ<br>やさしいため<br>ちゅううかーンスープ                   |                     | 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・いりこま・ごまあぶら・でんぶん                              | にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ・ごまつな・とうもろこし・チングンサイ                         | ・はくさい ほうれんそう<br>・ながねぎ たいこん<br>・ししゃも さば<br>・りんご みかん ゆず   |
| 16火  | しょゆラーメン<br>ぎゅうにゅう                | (しょゆラーメンのスープ)<br>あげぎょうざ(あげ)<br>こんにゃくサラダ                 | ちゅうか<br>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                        | 2日(火)・4日(木)・16日(火)<br>18日(木)のこんだては、たなかしょうがごうの6ねんせいのリクエストきゅうしょくです  |
| 17水  | ごはん<br>ぎゅうにゅう                    | さけのしおこうじやき<br>なまあげと<br>じゃがいものピリからに<br>チングンサイのスープ        |                     | 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・いりこま・あぶら・しらたき・じゃがいも・さとう・ごまあぶら                        | しょが・たまねぎ・にんじん・チングンサイ・えのきだけ                                    | 23日(火)<br>・ビビンバ<br>ビビンバのぐを、ごはんにかけてたべてください。  |
| 18木  | ごはん<br>ぎゅうにゅう                    | とりにくのからあげ(あげ)<br>わかめサラダ<br>ABCスープ                       | かんきつ<br>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                               | しょが・ににく・たいこん・にんじん・とうもろこし・たまねぎ・キャベツ・みかん・あかビーマン・ゆず・うめ           |   |
| 19金  | わかめごはん<br>ぎゅうにゅう                 | まさごあげ(あげ)<br>ひきないり<br>どさんこじる                            | ほっかいどうの<br>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・いりこま・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・しょが・たいこん・ごまつな・とうもろこし                                |   |
| 22月  | ごはん<br>ぎゅうにゅう                    | さわらのゆあんやき<br>かぼちやのそぼろに<br>さつまいもじる                       | とうじ<br>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                                   | しょが・ゆず・かぼちゃ・ごまつな・にんじん・たいこん・ながねぎ                               |   |
| 23火  | ビビンバ<br>ぎゅうにゅう                   | (ビビンバのぐ)<br>はくさいのごまいため<br>ワンタンスープ                       | かんこくの<br>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・すりこま・ねりごま・ワンタン                    | ににく・しょが・もやし・ごまつな・にんじん・はくさい・たまねぎ・キャベツ・ながねぎ・にら                  |   |
| 24水  | チキンライス<br>はっこうにゅう                | たらのラビゴットソース(あげ)<br>さんしょくソテー<br>クリームスープ                  | フランスの<br>りょうり       | とりにく・はっこうにゅう・たら・ベーコン・ぎゅうにゅうにゅう・なまクリーム | こめ・さとう・あぶら・でんぶん・オリーブゆ・ごめこ・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 |   |
| *材料等の都合により献立を変更する場合があります。<br>*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。<br>*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。<br>*予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。<br>*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。<br>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<br>(基準値)                       | エネルギー(kcal)<br>588<br>(650)                             | たんぱく質(g)<br>25.9<br>(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。



3学期の給食は  
1月9日(金)からです。お楽しみに！

