

12月献立表



清瀬市立芝山小学校
令和7年11月28日(金)
校 長 榎並 みな子
栄養教諭 伊藤 悠

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 火	牛乳 キャロットライス パイザンヌスープ ツナとほうれん草のキッシュ風	豚肩肉 凍り豆腐 ツナ水煮(ルー) たまご	牛乳(飲用) 生クリーム ピザチーズ	精白米 発芽玄米 普通はるさめ(乾)	有塩バター サラダ油	にんじん★ ほうれんそう★	しょうが キャベツ★ 玉葱 かぶ マッシュルーム(水煮)	628 kcal 27.0 g 29.1 g 2.0 g
3 水	☆ リクエスト給食 ☆ 牛乳 ご飯 豚汁 きびなごのから揚げ 茹野菜ごまだれかけ	豚肩肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ かつおぶし	牛乳(飲用) きびなご	精白米 発芽玄米 じゃがいも こんにゃく でんぶん 薄力粉 上白糖	サラダ油 揚げ油 練りごま白 白すりごま	にんじん★ ほうれんそう★	ごぼう だいこん★ ねぎ★ しょうが キャベツ★ ホールコーン(冷凍)	638 kcal 31.1 g 19.5 g 1.7 g
4 木	牛乳 ツナピザトースト ABCスープ ビーンズサラダ	ツナ水煮(ルー) 豚肩肉 青大豆 大豆(国産、乾)	牛乳(飲用) ピザチーズ	無塩食パン じゃがいも ABCパスタ 上白糖	サラダ油	トマトピューレ にんじん★	玉葱 マッシュルーム水煮 きゅうり キャベツ★	578 kcal 27.9 g 27.3 g 1.9 g
5 金	牛乳 中華丼 ワンタンスープ みかん	いか短冊 冷凍むきえび 豚肩肉 うずら卵	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぶん ウェーブワンタン	サラダ油 ごま油	にんじん★ チンゲンツアイ★ にら	しょうが だけのご(水煮) はくさい 玉葱 干し椎茸 ねぎ★ みかん	587 kcal 24.7 g 15.2 g 1.9 g
8 月	☆ 有機の日メニュー ★ 牛乳 有機かぼちゃのクリームスパゲティ グリーンサラダ りんご	ベーコン(短冊) 豚肩肉	牛乳(飲用) 牛乳(調理用) 粉チーズ	ハーフスパゲティ 薄力粉 上白糖	サラダ油 オリーブ油	ほうれんそう★ かぼちゃ(ペースト) にんじん★	にんにく 玉葱 マッシュルーム水煮 キャベツ★ きゅうり りんご	615 kcal 21.9 g 26.5 g 2.0 g
9 火	牛乳 わかめご飯 おでん ごまあえ	揚げボール 焼き竹輪 うずら卵 かつおぶし	牛乳(飲用) 炊き込みわかめ 結びごんぶ	精白米 発芽玄米 じゃがいも こんにゃく 竹輪☆ 三温糖	練りごま白 白すりごま	にんじん★ ほうれんそう★	だいこん★ キャベツ★	600 kcal 25.5 g 17.2 g 2.4 g
10 水	☆ リクエスト給食 ☆ 牛乳 ご飯 春雨スープ 四川豆腐	豚肩肉 木綿豆腐 豚肩肉	牛乳(飲用) 生わかめ(塩抜き)	精白米 発芽玄米 普通はるさめ(乾) 上白糖 でんぶん	白いりごま ごま油	にんじん★ チンゲンツアイ★	しょうが ねぎ★ 玉葱 だけのご(水煮) 干し椎茸 にんにく	569 kcal 23.0 g 16.9 g 1.7 g
11 木	☆ リクエスト給食 ☆ 牛乳 えびピラフ わかめスープ キャラメルポテト	冷凍むきえび	牛乳(飲用) 生わかめ(塩抜き) 生クリーム	精白米 発芽玄米 さつまいも★ 水あめ(酵素糖化) 上白糖	有塩バター サラダ油 ごま油 白いりごま 揚げ油	にんじん★	玉葱 グリンピース(冷凍) だけのご(水煮) ねぎ★	628 kcal 18.8 g 18.8 g 2.2 g
12 金	牛乳 ご飯 けんちん汁 さばの文化干し 磯あえ	木綿豆腐 かつおぶし さば文化干	牛乳(飲用) きざみのり	精白米 発芽玄米 こんにゃく じゃがいも	ごま油	にんじん★ こまつな★	だいこん★ ごぼう ねぎ★ キャベツ★ えのきたけ しめじ ホールコーン(冷凍)	615 kcal 30.5 g 20.2 g 2.0 g
15 月	☆ リクエスト給食 ☆ 牛乳 ご飯 のりの佃煮 豆腐とわかめの味噌汁 肉じゃが	絹ごし豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ かつおぶし 豚肩肉	牛乳(飲用) きざみのり 生わかめ(塩抜き)	精白米 発芽玄米 上白糖 じゃがいも 糸こんにゃく	サラダ油	にんじん さやいんげん	ねぎ★ 玉葱	613 kcal 25.9 g 17.1 g 2.0 g
16 火	☆ リクエスト給食 ☆ 牛乳 きなこ揚げパン ポトフ ダイコンサラダ	きな粉(大豆) 豚肩肉 フランクフルト	牛乳(飲用)	コッペパン 上白糖 じゃがいも	揚げ油 サラダ油 ごま油	にんじん★	玉葱 キャベツ★ セロリー だいこん★ きゅうり ホールコーン(冷凍)	605 kcal 23.0 g 25.9 g 2.2 g

※中学年を基準とし、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍となります。 ※天候等の都合により、食材が変更になる可能性があります。
【清瀬市産の食材には★マークがついています。 ※予定により変更になる場合があります。】

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
17 水	牛乳 ご飯 根菜汁 鮭のちゃんちゃん焼き 金時豆の甘煮	かつおぶし 生鮭 赤みそ 金時豆(乾)	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 上白糖	ごま油 サラダ油	にんじん	だいこん★ ごぼう ねぎ★ キャベツ★ 玉葱 えのきたけ	574 kcal 25.0 g 11.4 g 1.8 g
18 木	牛乳 豚丼 にらたま汁 ひじきあえ	豚肩肉 絹ごし豆腐 たまご 白みそ 赤みそ かつおぶし	牛乳(飲用) 干しひじき	精白米 発芽玄米 しらたき 三温糖	白すりごま サラダ油	にんじん★ にら ほうれんそう★	玉葱 干し椎茸 ねぎ★ だいこん★ ホールコーン(冷凍)	600 kcal 25.7 g 19.0 g 2.0 g
19 金	☆ 食育の日メニュー ★ 牛乳 野沢菜ご飯 きのこの味噌汁 山賊焼き ぶるぶる寒天の和え物	絹ごし豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ かつおぶし 鶏肉モモ皮なし	牛乳(飲用) ちりめんじゃこ 寒天	精白米 発芽玄米 上新粉 でんぶん	サラダ油 白いりごま 揚げ油 ごま油	のざわな(塩漬) にんじん	ねぎ★ 玉葱 えのきたけ しめじ にんにく しょうが キャベツ★ ホールコーン(冷凍)	622 kcal 29.5 g 21.1 g 2.3 g
22 月	☆ 冬至メニュー ★ 牛乳 じゃこご飯 沢煮わん 鯖のゆずみそ焼き かぼちゃの甘煮	豚肩肉 かつおぶし さわか 白みそ	牛乳(飲用) ちりめんじゃこ	精白米 発芽玄米 上白糖 三温糖	白いりごま サラダ油	にんじん★ かぼちゃ(国産)	だいこん★ ごぼう ねぎ★ 干し椎茸 ゆず(果汁、生)	606 kcal 28.9 g 16.7 g 1.9 g
23 火	☆ リクエスト給食 ☆ 牛乳 味噌ラーメン ジャンボぎょうざ ミックスフルーツ	豚肩肉 赤みそ 豚ひき肉	牛乳(飲用)	蒸し中華めん ぎょうざの皮 薄力粉	ごま油 サラダ油 炒め油 白すりごま 揚げ油	にんじん★ にら	にんにく しょうが もやし ねぎ★ 玉葱 キャベツ★ ホールコーン(冷凍) みかん缶 黄桃缶 りんご(缶詰)	597 kcal 24.2 g 24.3 g 2.7 g
24 水	☆ リクエスト給食 ☆★ クリスマス ★ 牛乳 カレーライス 海藻サラダ ベークドチーズケーキ	豚肩肉 たまご	牛乳(飲用) かいそうミックス プレーンヨーグルト クリームチーズ 生クリーム	精白米 発芽玄米 じゃがいも 米粉 上白糖 薄力粉	サラダ油	にんじん★	しょうが にんにく 玉葱 キャベツ★ きゅうり レモン(果汁、生)	652 kcal 21.3 g 23.0 g 2.2 g

* 12月の献立 *

19日(金) 食育の日

毎月19日は「食育の日」です。

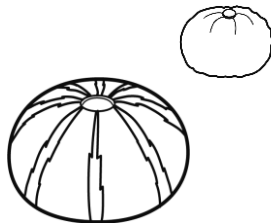
この日の給食は、清瀬市産や東京都産の食材を使った地場産献立にしています。

今月は、清瀬市産の **ねぎ、キャベツ** を使用する予定です。

また、今月の食育の日は、「長野県メニュー」です。

長野県産の野沢菜を使った **野沢菜ご飯** と、長野県の気候を生かして盛んに作られている寒天を使った**ぶるぶる寒天の和え物**、唐揚げのように大きく豪快な見た目と、鶏肉のジューシーさが特徴の**山賊焼き** を出します。

ぜひ長野県の食材や郷土料理について知り、よく味わって食べてください♪



22日(月) 冬至

冬至とは、「一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日」のことです。

日本では昔から、冬至の日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べて、病気をせずに健康にいられることを祈る風習があります。

給食では **鯖のゆず味噌焼き** と **かぼちゃの甘煮** を出します♪