12月分予定献立表（小学校）

令和8年度　　Aブロック（一小・三小・八小・十小）　　武蔵村山市防災食育センター　(042−516−9020)

日・曜	牛乳	こんだてめい	ちやにくをつくるもの（あかのしょくひん）	ねつやちからとなるもの（きいろのしょくひん）	からだのちょうしをととのえるもの（みどりのしょくひん）	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)
1・火	○	**ハヤシライス** **ブロッコリーのソテー**	ぎゅうにゅう ぶたにく，ウインナー	こめ，こめあぶら こむぎこ オリーブゆ	にんにく，しょうが たまねぎ，**にんじん**，コーン えだまめ，**キャベツ** **ブロッコリー**，あかパプリカ	658 22.7
2・水	○	**ほうとうふううどん** **めひかりのこはくあげ** **りんご** 郷土料理「山梨県」	ぎゅうにゅう ぶたにく，あぶらあげ メヒカリ(さかな)	うどん，こめあぶら でんぷん	ごぼう，**にんじん**，**だいこん** かぼちゃ，**ながねぎ** **こまつな**，しょうが，りんご	607 24.6
3・木	○	**ごはん** **ちゅうかスープ** **てづくりぼうぎょうざ** **わかめとたまねぎのサラダ(かんきつドレ)** 手作り献立	ぎゅうにゅう とりにく，ぶたにく わかめ	こめ りょくとうはるさめ ごまあぶら ぎょうざのかわ	**にんじん**，**はくさい** **ながねぎ**，**チンゲンサイ** **キャベツ**，にら，にんにく しょうが，しいたけ，コーン もやし，たまねぎ	622 22.7
4・金	○	**カリカリうめごはん** **おでん** **やさいのカレーふうみいため**	ぎゅうにゅう あげボール，ちくわ ウインナー がんもどき，ぶたにく	こめ，こんにゃく こめあぶら	うめ，**にんじん**，**だいこん** たまねぎ，コーン，まいたけ **キャベツ**，いんげん	621 25.5
7・月	○	**セサミトースト** **ふゆやさいシチュー** **ナポリタンソテー**	ぎゅうにゅう とりにく，チーズ なまクリーム ぶたにく	パン とうにゅうバター じょうはくとう，ごま こめあぶら，こむぎこ スパゲティ	たまねぎ，**にんじん** マッシュルーム，**はくさい** **かぶ**，ほうれんそう にんにく，あおピーマン	689 24.5
8・火	○	**ごはん** **げんきみそ** **すきやきに** **れんこんとキャベツのあえもの(ソイドレ)**	ぎゅうにゅう ぶたにく，とうふ だいず	こめ，こめあぶら さんおんとう，ごま しらたき	しょうが，**にんじん** しいたけ，あおピーマン **ながねぎ**，**はくさい**，コーン れんこん，**キャベツ** **こまつな**	641 25.3
9・水	○	**ガパオライス** **やきビーフン** **ゆめオレンジ** 世界の料理「タイ」	ぎゅうにゅう とりにく，だいず やきぶた，えび	こめ，こめあぶら さんおんとう でんぷん，ごまあぶら ビーフン	しょうが，にんにく たまねぎ，**にんじん** あおピーマン，あかパプリカ バジル，**キャベツ**，にら ゆめオレンジ	629 27.4
10・木	○	**ごはん** **みそけんちんじる** **あつやきたまごのいろどりあんかけ** **もやしとじゃこのあえもの(げんえんわふうドレ)**	ぎゅうにゅう ぶたにく あつやきたまご かにふうみかまぼこ ちりめんじゃこ	こめ，こめあぶら こんにゃく，さといも さんおんとう でんぷん，ごま	ごぼう，**にんじん**，しいたけ **だいこん**，**ながねぎ** ほうれんそう，えのきたけ ばんのうねぎ，もやし **キャベツ**，きゅうり	602 25.5
11・金	○	**とりごぼうピラフ** **ニョッキのミートソースに** **キャベツとコーンのソテー**	ぎゅうにゅう とりにく，ぶたにく だいず，ベーコン	こめ とうにゅうバター こめあぶら，ニョッキ こむぎこ	しょうが，にんにく，たまねぎ ごぼう，マッシュルーム **にんじん**，パセリ，セロリー トマト，コーン，**キャベツ** あおピーマン	650 24.7
14・月	○	**ごはん** **なまあげとわかめのみそしる** **もうかさめのフライ** **はくさいのあえもの(かおりごまドレ)**	ぎゅうにゅう なまあげ，わかめ モウカサメ(さかな)	こめ，こむぎこ パンこ，こめあぶら	たまねぎ，**ながねぎ**，コーン **にんじん**，えのきたけ **はくさい**，きゅうり	668 28.3
15・火	○	**キムチラーメン** **きゅうりとツナのサラダ(ぐだくさんたまねぎドレ)** **だいがくいも**	ぎゅうにゅう ぶたにく，ツナ	ちゅうかめん こめあぶら，ごまあぶら さつまいも，でんぷん さんおんとう，みずあめ ごま	しょうが，にんにく，たまねぎ **にんじん**，**キャベツ**，もやし はくさいキムチ，**ながねぎ** にら，**だいこん**，きゅうり きパプリカ，みずな	624 22.0

メモ

今月の献立より

2日　郷土料理「山梨県」

「ほうとう」は、小麦粉を練り、平らに切ったほうとう麺を、たっぷりの具材とともにみそ仕立ての汁で煮込んだ料理です。給食では、ほうとう麺の代わりにうどんで提供します。

9日　世界の料理「タイ」

「ガパオライス」は、カラフルなピーマンや玉ねぎなどの野菜と鶏ひき肉にバジルを加えて炒めた具を、ごはんにのせて食べる料理です。タイ料理でよく使われるナンプラーという調味料も使って作ります。ビーフンは中国南部や台湾で生まれた米粉で作る細い麺で、タイでもよく食べられています。給食では、野菜、焼き豚、えびなどと炒めて「焼きビーフン」にします。

22日　行事食「冬至」

冬至は一年で一番昼が短く、夜が長い日です。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると病気をしないで健康でいられると言われています。冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると、「運」を呼び込めると言われているので、「冬至汁」には「ん」のつく食材をたくさん取り入れました。「ん」のつく食材がどれなのか考えながら食べてみましょう!「かぼちゃの煮物」のかぼちゃも、別名「なんきん」といって、「ん」のつく食材です。また、ゆずを使って「ぶりのゆずみそ焼き」も作ります。



24日　行事食「クリスマス」（本来は25日）

今年のクリスマスメニューは「フライドチキン」です!色々なスパイスを使って作るので、いつものから揚げとはひと味違ったおいしさです。また、クリスマスツリーの上に飾る星をイメージして、星マカロニをたくさん入れた温かいスープを作ります。クリスマスツリーの形をしたラッキーにんじんも入っているのでお楽しみに☆

手作り献立

約2,000人分、朝早くから手間暇かけて作ります。
愛情たっぷりの手作り献立を味わってください♪

3日　手作り棒ぎょうざ
24日　手作りりんごジャム



12月分予定献立表（小学校）

令和8年度　　Aブロック（一小・三小・八小・十小）　　市広報キャラクター「Mジロ」　　武蔵村山市防災食育センター　(042−516−9020)

日・曜	牛乳	こんだてめい	ちやにくをつくるもの（あかのしょくひん）	ねつやちからとなるもの（きいろのしょくひん）	からだのちょうしをととのえるもの（みどりのしょくひん）	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)
16・水	○	**こまつなとさけのごはん** **かみなりじる** **とりじゃがのみそバターいため**	ぎゅうにゅう サケ(さかな)，とうふ ぶたにく，たまご とりにく	こめ，こめあぶら ごま，ごまあぶら でんぷん，じゃがいも じょうはくとう バター	まいたけ，**こまつな** たまねぎ，**にんじん** **ながねぎ**，ほうれんそう にんにく，しめじ，いんげん	641 29.0
17・木	のむヨーグルト	**ガルバンゾーカレーライス** **カラフルやさいソテー** **にしょくのぶどうゼリーポンチ**	のむヨーグルト ぶたにく，ひよこまめ ハム	こめ，こめあぶら じゃがいも さんおんとう こむぎこ，ぶどうゼリー マスカットゼリー	しょうが，にんにく **にんじん**，たまねぎ，もやし **キャベツ**，**こまつな** あかパプリカ，きパプリカ	678 20.4
18・金	○	**ごはん** **いもだんごのみそしる** **さばのねぎしおやき** **くきわかめのきんぴら**	ぎゅうにゅう とりにく，あぶらあげ サバ(さかな) くきわかめ	こめ，いもだんご さんおんとう ごまあぶら こんにゃく，ごま	**にんじん**，**だいこん** しいたけ，**ながねぎ** **こまつな**，しょうが にんにく，レモン，ごぼう	676 25.3
21・月	○	**しせんどうふどん** **きりぼしだいこんのちゅうかサラダ(しおちゅうかドレル)**	ぎゅうにゅう ぶたにく，とうふ ハム	こめ，むぎ こめあぶら さんおんとう でんぷん，ごまあぶら	しょうが，にんにく **にんじん**，たまねぎ しいたけ，たけのこ，にら きりぼしだいこん，**キャベツ** きゅうり	613 25.8
22・火	○	**ごはん** **とうじじる** **ぶりのゆずみそやき** **かぼちゃのにもの** 行事食「冬至」	ぎゅうにゅう ぶたにく，あぶらあげ ブリ(さかな)	こめ，こめあぶら じょうはくとう さんおんとう	**にんじん**，**だいこん** れんこん，しめじ，**はくさい** ばんのうねぎ，しょうが ゆず，かぼちゃ	617 28.3
23・水	○	**にくみそキャベツどん** **おひたし(しょうゆ)** **もものタルト**	ぎゅうにゅう ぶたにく，なまあげ	こめ，むぎ こめあぶら さんおんとう でんぷん，ももタルト	しょうが，にんにく たまねぎ，**にんじん** **キャベツ**，あおピーマン もやし，**はくさい**，**こまつな**	700 25.9
24・木	○	**せわりコッペパン** **てづくりりんごジャム** **ほしマカロニのあったかスープ** **フライドチキン** 行事食「クリスマス」 手作り献立 ラッキーにんじん (星マカロニのあったかスープ)	ぎゅうにゅう ベーコン，とりにく	パン，じょうはくとう じゃがいも，マカロニ こむぎこ，こめあぶら でんぷん	りんご，レモン，セロリー たまねぎ，**にんじん** **はくさい**，**かぶ** ほうれんそう，しょうが にんにく	624 25.7

メモ

12月の給食目標
寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食しっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかり摂ることが大切です。皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりするビタミンAや、体の抵抗力を高めてくれるビタミンCを積極的にとりましょう。そして、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとるよう心がけましょう。また、手洗いとうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにするのも大切です。

こんな時は手を洗いましょう



手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。

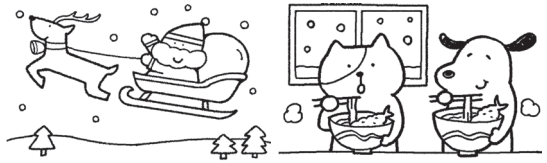
今月の栄養	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
	641	25.2

※ **太字**は武蔵村山市内の野菜・果物などを予定しています。
※ 学校給食で使われる食材は、国の基準で安全なものを使用しています。
※ 天候等により、使用食材や献立を変更する場合があります。

クックパッドで紹介
「ハラペコ武蔵村山市のキッチン」で検索すると給食のレシピを見ることができます♪

冬休みのすごし方について

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。





今年はかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。