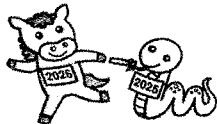




12月のこんだて表



令和7年度 調布市立第一小学校

日	曜	献立名	牛乳	黄色の食品 働く力になる	赤の食品 血やにくになる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	月	ごはん タンドリーフィッシュ ポテトサラダ 白菜とベーコンのスープ	○	こめ じゃがいも エッグクアマヨ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば ベーコン プレーンヨーグルト	にんじん ホールコーン きゅうり はくさい	595kcal 25.0g
2	火	ほうとう いかのかりんと揚げ 三色おひたし 手作り信玄もち 山梨県の郷土料理	○	ほうとう でんぷん あぶら もちこ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いか おかか きなこ	ごぼう にんじん だいこん はくさい しいたけ ねぎ かぼちゃ しょうが ほうれんそう もやし	542kcal 29.2g
3	水	マーガリンパン ミートポテトのチーズ焼き みそドレサラダ わかめとコーンのスープ	○	マーガリンパン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ビザチーズ みそ わかめ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり えだまめ ホールコーン	573kcal 22.3g
4	木	ごはん 手作りなめたけ 大根と鶏肉のみそ煮 あおさ汁	○	こめ さとう でんぷん あぶら さといも	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ みそ とうふ あおさ	えのきたけ だいこん にんじん たけのこ こまつな はくさい ねぎ こんにゃく	543kcal 19.3g
5	金	チキンライスのクリームソースかけ ひよこ豆のカラフルサラダ ガトーショコラ	○	こめ あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ひよこめみそ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ パプリカ えだまめ きゅうり	787kcal 20.2g
8	月	まいたけごはん のりまきれんこん 鶏と白菜の煮びたし はれひめ	○	こめ あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく だいず のり とりにく	にんじん まいたけ いんげん れんこん はくさい こまつな はれひめ	554kcal 21.7g
9	火	鮭若ごはん 厚揚げのそぼろ煮 大根と人参のみそ汁	○	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さけ とりにく たまねぎ さいたま だいこん かつあげ みそ	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ いんげん だいこん ねぎ こんにゃく	558kcal 25.1g
10	水	ワンタンメン めひかりの米粉揚げ 大根のナムル	○	ワンタンのかわ ゆうかめ あぶら こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく めひかり	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな ねぎ きゅうり だいこん	506kcal 27.3g
11	木	ターメリックライス キーマカレー れんこんとごぼうのチップサラダ オレンジゼリー	○	こめ あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず せらチン	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう れんこん キャベツ きゅうり オレンジジュース	632kcal 20.7g
12	金	ごはん 豆腐のつくね 野菜の甘みそあえ キムチ入り豚汁	○	こめ でんぷん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ ぶたにく	たまねぎ あさつき キャベツ もやし こまつな にんじん ニラ ぶなしめじ はくさい ねぎ キムチ	545kcal 23.3g
15	月	ごはん さばのおろし煮 くずきりサラダ 大蔵のごっつお	○	こめ でんぷん あぶら くずきり さとう さといも	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ こんぶ	だいにん キャベツ きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく	669kcal 26.4g
16	火	回鍋肉丼 もやしとハムの五目スープ 乳乃豆腐	○	アルファまい あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ローズハム かんてん とうにゅう	しょうが にんにく にんじん キャベツ ヒーマン ねぎ こまつな もやし えのきたけ もも	593kcal 21.2g
17	水	チリコンカンドック 白菜のクリーム煮 グリーンサラダ	○	コッペパン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく とうにゅう とうにゅうクリーム	にんにく たまねぎ にんじん セロリ はくさい ホールコーン もやし キャベツ きゅうり	541kcal 22.2g
18	木	ごはん 白身魚のゆずみそ焼き こんにゃくと野菜の梅サラダ かぼちゃのすいとん	○	こめ さとう こま こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう たら みそ のり とうにゅう とりにく あぶらあげ	しょうが ゆず キャベツ はくさい きゅうり うめ かぼちゃ だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	545kcal 25.2g
19	金	若布としらすのごはん 白菜のごま豆乳鍋 ツナとじゃがいもの甘みそあえ 食育の日	○	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう しらすほし ツナ たきこみわかめ ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ぶなしめじ ねぎ しらす ほうれんそう とうもろこし	552kcal 22.2g
22	月	リザーブ給食		こめ こむぎこ でんぷん ハンパ ンに コーンフレーク オリーブオイル じゃがいも さとう コーンスターチ マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	りんごジュース みかんジュース にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース ホールコーン ハゼリ ブロッコリー	735kcal 22.9g (コーヒーぎゅうにゅうとクリスビーキンをえらんだばあい)

《姉妹都市木島平産食材》ぶなしめじ えのきたけ
《市内産野菜》にんじん だいこん ブロッコリー

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

12月22日はリザーブ給食です。主菜と飲み物を選びます。

★選ぶ料理★

- 主菜 A: クリスピーチキン B: とりにくのハーブ焼き
- 飲み物 A: コーヒー牛乳 B: りんごジュース
- C: みかんジュース

★共通の料理★

- ピラフ ・ブロッコリーのカレー風味サラダ
- 手作りスノーボール



① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。

② 手の甲をのばすように洗う。

③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりとこする。

④ 指の間を洗う。

⑤ 親指は、ねじりながら洗う。

⑥ 手首を洗う。

⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。

⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

12月 給食だより

★.★.★.★.★.★.★.★.★.★.

令和7年 11月 28日

調布市立第一小学校

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん



レバー

ほうれん草



うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー



パプリカ



いちご



キウイフルーツ



じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ



サケ



サラダ油

油

アーモンド



冬休みの食生活～10のポイント



もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

た

(食) べすぎに気をつけよう



の

(飲) み物は甘くないものを選ぼう



し

っかり手を洗ってから食事をしよう



い

ち(1) 日3食、規則正しく食べよう



ふ

ゆ(冬) が旬の食べ物をとろう



ゆ

っくりよくかんで食べよう



や

さい(野菜)をたっぷり食べよう



す

すんで、おうちの人のお手伝いをしよう



み

んなで食卓を囲む機会をつくろう



を

(お) やつは時間と量を決めてとろう



楽しい冬休みをお過ごしください。

