

12月

## こんだてひょう

令和7年 12月 入間市立東金子小学校

献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)		
1	月	チキンライス	やさいスープ	牛乳	こめ じゃがいも ベイリーゆばく バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ベーコン	たまねぎ きゅべつ にんじん マッシュルーム	620 27.8 264
2	火	にくうどん	おにまん ごまあえ	牛乳	じこなうどん こむぎこ さつまいも さとう バター しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ	もやし ながねぎ こまつな にんじん ほししいたけ	657 25.8 396
3	水	ピリから にくみそごはん	だいこんナムル はるさめスープ	牛乳	ごはん はるさめ さとう しろごま ごまあぶら でんぶん なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あかみそ	だいこん たまねぎ こまつな だけのこ にんじん ほししいたけ ねしょうが にんにく きくらげ	593 26.3 306
4	木	クロワッサン	ボルシチ フレンチサラダ	牛乳	じゃがいも こむぎこ クロワッサン なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく サワークリーム	たまねぎ きゅべつ にんじん コーン きゅうり にんにく	580 16.6 284
5	金	カレーライス	かふうサラダ	牛乳	ごはん じゃがいも こむぎこ はるさめ バター なたねあぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん きゅべつ ねしょうが にんにく	631 21.4 270
8	月	ごはん	ぶたにくのしょうがやき はくさいとみずなのつけもの かきたまじる	牛乳	ごはん なたねあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ	たまねぎ はくさい みずな こまつな ねしょうが にんにく	585 30.8 305
9	火	こどもパン	やきそば フルーツポンチ	牛乳	ちゅうかめん こどもパン なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ	もやし きゅべつ りんご おうとう パイナップル たまねぎ にんじん	611 20.6 286
10	水	ちゅうかおこわ	とりにくのユーリンソースかけ わかめスープ	牛乳	もちごめ ごまあぶら なたねあぶら こめ でんぶん こめこ さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた わかめ ほしひび	にんじん たけのこ たまねぎ ながねぎ ピーマン はんのうねぎ ほししいたけ ねしょうが にんにく	620 26.6 411
11	木	こくとう きなこあげパン	れんこんいりとりだんごのスープ みかん	牛乳	ツイストパン なたねあぶら はるさめ でんぶん くろざとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく きなこ	みかん はくさい だけのこ にんじん こまつな れんこん ながねぎ ねしょうが	622 23.6 340
12	金	かてめし	ほっけのからあげ いものこじる	牛乳	こめ さといも べいりゅうばく なたねあぶら こめこ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく あぶらあげ しろみそ あかみそ	だいこん こにゃく にんじん こぼう えのきたけ ほししいたけ	601 24.9 294
15	月	★セサミトースト (ごまペーストのトーストです)	ポパイスパゲティ だいこんサラダ	牛乳	スパゲティ しょくパン バター なたねあぶら しろごま オリーブ油 グラニューとう さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	たまねぎ ほうれんそう だいこん きゅべつ にんじん ほんしめじ きゅうり レモン にんにく	610 22.7 357
16	火	ごはん	ぶたにくとさといものいために ふりかけ みそしる	牛乳	ごはん さといも さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ あぶらあげ しろみそ はなかつお きざみのり ちりめんじゃこ	だいこん はくさい こにゃく にんじん こまつな ねしょうが ほししいたけ にんにく	582 22.9 399
17	水	かんとんめん	はるまき	牛乳	ラーメン でんぶん はるまきのかわ なたねあぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび	はくさい もやし だけのこ チングンサイ にんじん なましいたけ にら ねしょうが にんにく	610 28.6 290
18	木	しおあじピラフ	ふゆやさいポトフ ヨーグルト	牛乳	こめ じゃがいも べいりゅうばく バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう ヨーグルト ベーコン とりにく ウィンナー	だいこん たまねぎ はくさい にんじん マッシュルーム	642 26.5 368
19	金	☆ おたのしみこんだて ☆						634 26.0 288
22	月	★おっきりこみ (群馬の郷土料理です)	かぼちゃのみつがらめ こんにゃくのみそでんがく	牛乳	ほうとう なたねあぶら さとう バター	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	かぼちゃ こんにゃく はくさい だいこん にんじん ながねぎ ほししいたけ ゆず	583 20.2 309
給食回数		《16回》		平均栄養量				606 23.9 323

献立は、材料等の都合により変更する場合があります、ご了承ください。

★は新メニューです。

行事・行事食のお知らせ

12月19日 お楽しみ献立  
12月22日 冬至献立  
12月24日 終業式



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!

