



12月の献立表

西東京市立保谷小学校

児童数

日	曜	主食 しゅしょく 主食	牛乳		おかず	赤の仲間 あか なかま ち にく 血や肉になる	黄の仲間 き ねつ ちから もと 熱や力の元になる	緑の仲間 みどり からだ ちようし ひとし 体の調子を整える
1	月	かぼちゃ ハニートースト	○		ポークビーンズ カリフラワーの サラダ	牛乳, 大豆, 豚肉	かぼちゃ食パン, はちみつ, マーガリン, じゃがいも, 三温 糖, 油, 小麦粉	玉ねぎ, にんじん, カリフラ ワー, きゅうり, ホールコーン
2	火	ごはん	○		鮭の竜田揚げ ほうれん草のあえもの 豚汁	牛乳, 鮭, 豚肉, 豆腐, みそ	米, でんぷん, 小麦粉, 油, ごま, 里芋	しょうが, ほうれん草, もやし, にんじん, ごぼう, 大根, 長ねぎ
3	水	豚キムチ丼	○		たまごスープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, たまご	米, 油, でんぷん	しょうが, ごぼう, 玉ねぎ, にん じん, 白菜, 白菜キムチ, にら, ほうれん草
4	木	★1年生 リクエストメニュー チキンカレーライス	○	いちご	イタリアンサラダ	牛乳, 鶏肉	米, じゃがいも, 油, 小麦粉, オ リーブ油, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, トマトジュース, キャベツ, 赤ピーマン, ブロッ コリー, いちご
5	金	ごはん	○		鯖の塩焼き 和風サラダ みそけんちん汁	牛乳, 鯖, 鶏肉, 豆腐, みそ	米, 油, 三温糖, ごま油, 里芋	キャベツ, きゅうり, もやし, に んじん, ごぼう, 大根, 長ねぎ, 小松菜
8	月	キャロットコーン ライス	○		マカロニのクリーム煮 いかとブロッコリーの サラダ	牛乳, 鶏肉, 生クリーム, い か	米, マカロニ, じゃがいも, 油, バター, 小麦粉, 三温糖	にんじん, ホールコーン, 玉ね ぎ, マッシュルーム, ブロッコ リー, キャベツ, きゅうり
9	火	ごはん	○		豆腐ハンバーグ ごま和え 里芋のみそ汁	牛乳, 豆腐, 豚肉, 生揚げ, わかめ, みそ	米, 油, パン粉, 三温糖, でんぷ ん, ごま, 上白糖, 里芋	玉ねぎ, 大根, ほうれん草, 大豆 もやし, 白菜, にんじん
10	水	麻婆焼きそば	○		中華スープ	牛乳, 豆腐, 豚肉, みそ, 鶏 肉	蒸し中華麺, ごま油, 油, 三温 糖, でんぷん, 緑豆春雨	にんにく, しょうが, 長ねぎ, に んじん, 干し椎茸, にら, 小松 菜, 白菜, きくらげ
11	木	★ロシア セルフピロシキ	○	はれ ひめ	ボルシチ	牛乳, 豚肉	柏パン, 緑豆春雨, 油, でんぷ ん, じゃがいも	キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, に んにく, セロリー, はれひめ
12	金	ごはん	○		棒ギョーザ もやしのカレーサラダ むらくも汁	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐, た まご	米, ぎょうざの皮, ごま油, 油, 三温糖, でんぷん	キャベツ, にら, にんにく, しょ うが, もやし, ブロッコリー, に んじん, 長ねぎ, 生椎茸, 小松菜
15	月	★2年生 リクエストメニュー ココア揚げパン	○		スイートポテトサラダ キャベツの ミートボールスープ	牛乳, スキムミルク, 鶏ひ き肉, ひよこ豆	ねじりパン, 油, 三温糖, さつま いも, でんぷん	きゅうり, キャベツ, 玉ねぎ, に んじん, 小松菜, にんにく, ホー ルトマト
16	火	★山梨県 ほうとう	○	抹茶 ケー ク	ゆかりキャベツ	牛乳, 豚肉, なんと, 油揚 げ, みそ, 豆乳	ほうとう麺, 油, ミックス粉, 上 新粉, 黒砂糖, 甘納豆	にんじん, 大根, かぼちゃ, 干し 椎茸, 長ねぎ, ほうれん草, キャ ベツ, ゆかり
17	水	ごはん	○		ししゃものごま揚げ キャベツと小松菜の 辛子和え 生揚げと根菜のみそ煮	牛乳, 子持ちししゃも, か まぼこ, 鶏肉, 生揚げ, みそ	米, 小麦粉, ごま, 油, じゃがい も, 三温糖	キャベツ, 小松菜, ごぼう, にん じん, 大根, 長ねぎ, しょうが
18	木	ばら天井	○	花 みか ん	冬野菜のみそ汁	牛乳, えび, いか, みそ	米, 小麦粉, でんぷん, 油, 三温 糖, 里芋	舞茸, 大根, にんじん, 白菜, 小 松菜, 長ねぎ, みかん
19	金	まぜまぜビビンバ	○		キムチスープ 大学芋	牛乳, 豚肉, 豆腐	アルファ化米, 三温糖, 油, ご ま, さつまいも, 上白糖	しょうが, にんにく, 大豆もや し, 小松菜, ホールコーン, 白 菜, にんじん, にら, 長ねぎ, え のきたけ, 白菜キムチ
22	月	★冬至 ごはん	○		鯖のゆずみそ焼き 白菜の煮びたし かぼちゃのみそ汁	牛乳, 鯖, 西京みそ, 油揚 げ, 鰹節, みそ	米, 油	ゆず, 白菜, 小松菜, かぼちゃ, にんじん, 玉ねぎ
23	火	きのこのピラフ	○		ハムサラダ 豚肉の煮込み	牛乳, 鶏肉, ロースハム, 豚 肉	アルファ化米, バター, 油, 三温 糖, 小麦粉	玉ねぎ, ホールコーン, しめじ, マッシュルーム, 生椎茸, キャ ベツ, きゅうり, にんにく, ホー ルトマト, にんじん, ブロッコ
24	水	 クリスマス献立 ガーリック オニオンライス	○	ココア カップ ケーキ	もみの木サラダ 星入りミネストローネ	牛乳, ポークハム, ペーコ ン, 豆乳	米, オリーブ油, 三温糖, じゃが いも, マカロニ, ミックス粉	にんにく, 玉ねぎ, ブロッコ リー, キャベツ, きゅうり, ホー ルコーン, にんじん, かぶ, ホー ルトマト
25	木	★セレクト給食 スパゲティ ナポリタン	ジョ ア		A. 鶏の照り焼き B. 鶏の ハニーマヨマスタード オニオンスープ	ストロベリージョア, ウィ ンナー, 鶏肉, ペーコン	スパゲティ, 油, 三温糖, マヨ ネーズ (ノンエッグ), はちみつ	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, マッシュルーム, にんにく, しょうが



2025年も残すところあと1か月となりました。
遠足や移動教室、展覧会などの行事が盛りだくさんだった2学期も終わります。
冬休みは、クリスマスやお正月など、楽しいイベントがたくさんあります。
ぜひ、ご家庭でも季節のイベントに合った食事を楽しんでみてください♪

◇かぼちゃハニートースト
…かぼちゃが練りこまれた食パンに、乳不使用のマーガリンとはちみつを塗ってトーストします。

◇12月4日 1年生リクエストメニュー
…10月に給食委員会さんが、各学級にリクエストメニューの集計をしてくださいました。
4日は、1年生から最も票を集めたカレーライスを出します。
得票数は、93人中62人でした。



◇いちご
…冬に旬を迎えるいちごを一人2粒ずつつけます。

◇12月11日 世界の料理「ロシア」
…今月の世界の料理はピロシキとボルシチです。
ピロシキはロシア語で「小さなパイ」という意味。
給食では、ひき肉、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、春雨をみじん切りにして味付けたものを、自分たちでパンにサンドして食べます。

ボルシチは、鮮やかな赤色が特徴のスープです。
本場ではビーツという野菜を使いますが、給食ではトマトを使って赤色のスープに仕上げます。

◇はれひめ
…はれひめとは、清見オレンジとオセオラオレンジ、温州みかんを掛け合わせた品種の柑橘です。
みかんのような甘味とオレンジのような香りがする、いいとこどりのフルーツです♪

◇12月15日 2年生リクエストメニュー
…15日は、2年生から最も票を集めたココア揚げパンを出します。
得票数は、83人中55人でした。

◇12月16日 郷土料理「山梨県」
…今月の郷土料理は山梨県です。
山梨県北杜市は、西東京市の姉妹都市・友好都市です。
給食では、小麦粉を練って平らにした「ほうとう麺」を具材とともに、味噌仕立ての汁で煮込んだ料理である、「ほうとう」と出します。



◇12月22日は「冬至」
…今年の冬至は、12月22日です。
冬至は、一年間の中で一番お昼が短い日のことです。
冬至の食べ物といえば、かぼちゃです。
かぼちゃは、複数のビタミン類を含んでいて、風邪をひきやすい季節にぴったりです。

◇12月24日は「クリスマス」
…12月のイベントといえば、みなさんお待ちかねのクリスマスですね♪
給食のメニューもクリスマス仕様です。
もみの木サラダは、ブロッコリーをもみの木に見立てます。
みなさんのもとにサンタさんが来てくれますように…。



◇12月25日はセレクト給食
2学期はおかずセレクト給食です。
鶏の照り焼きと、鶏のハニーマヨマスタードの2つから好きな方を選んでもらいます。楽しみにしていてください♪



☆今月の地場農産物

中野農園 都築勲農園 より、小松菜、キャベツ、はくさい、ほうれん草が届く予定です。

保谷小では、現在インフルエンザが流行中です。

普段は班の形で給食を食べていますが、今は全クラス前を向いて給食を食べています。

インフルエンザにかからないよう、ご家庭でも、手洗い・うがい・こまめな換気をこころがけましょう！



ならびかえクイズ

言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や12月の食べ物に関する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。

1 キャベツ なす はくさい ビーマン ブロッコリー にんじん
た ま い す だ き

ヒント①
重い順に
ならべよう！



2 とうもろこし もやし きゅうり だいこん オクラ ごぼう
こ ぼ し し そ と

ヒント②
長〜い順に
ならべよう！



3 みかん メロン ブルーベリー スイカ いちご りんご ぶどう かき
よ ん え す い ば ら う

ヒント③
小さい順に
ならべよう！

4 ヒト キリン チーター ソウライオン ナマケモノ リクガメ ネコ
よ う き り よ り う ど

ヒント④
足のはやい順
ならべよう！

5 シラス クマノミ ジンベエザメ タイ シャチ イワシ
ん は や き ね ご
カレイ エイ カツオ マグロ サンマ クジラ
あ は お や さ は

ヒント⑤
大きい順に
ならべよう！

今月の給食目標は

協力してきちんと片付けよう

今月の食育指導目標は

寒さに負けない食事を知ろう

※野菜や果物、海の生き物に関しては、平均的なサイズを基準にしています。