

令和7年度 12月のこんだてひょう

保谷第二小学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質
1月	茶飯	○		精白米		619 kcal
	おでん		こんぶ、さつま揚げ、つみれ、焼き竹輪、うずら卵	竹輪ふ、こんにやく、じゃがいも、三温糖	だいこん、にんじん	23.2 g
	白玉あずき		あずき	三温糖、冷凍白玉		
2火	たらこスパゲティ	○	たらこ	スパゲティ、米油、バター	玉葱、にんじん、こまつな	597 kcal
	うずら豆と野菜のスープ		ウインナー、うずら豆	米油	にんにく、にんじん、玉葱、えのきたけ、キャベツ	23.5 g
	りんごケーキ		たまご、調理用牛乳	薄力粉、三温糖、バター	りんご	
3水	きなご揚げパン	○	きな粉	コッペパン、米油、きびさとう		580 kcal
	肉団子と野菜のスープ		豚肉、鶏肉	でんぶん、緑豆はるさめ	玉葱、しょうが、はくさい、にんじん、ねぎ、干し椎茸、ほうれんそう	24.4 g
	ポテトきんぴら		ポークハム	米油、じゃがいも、三温糖、ごま、ごま油	にんじん、ごぼう	
4木	きゃべすき丼	○	豚肉、焼き豆腐	精白米、しらたき、米油、三温糖、でんぶん	にんじん、キャベツ、ねぎ、こまつな	602 kcal
	じゃがいものみそ汁		油揚げ、みそ	じゃがいも	玉葱、こまつな	25.6 g
	りんご				りんご	
5金	高菜チャーハン	○	豚肉、かまぼこ、たまご	精白米、米油、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、たかな漬、干し椎茸	560 kcal
	太平燕		豚肉、なると、うずら卵、いか、えび	米油、緑豆はるさめ、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、はくさい、ブロッコリー、もやし、きくらげ、チンゲンツアイ	21.6 g
	ピーチゼリー		粉寒天	上白糖	ネクター、白桃缶	
8月	赤米ご飯の焼焼き丼	○	鶏肉	精白米、赤米、ごま、三温糖、でんぶん	にんにく、しょうが	628 kcal
	みそ汁		油揚げ、糸昆布、みそ		はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ	25.1 g
	おさつのミルクーりんとう		脱脂粉乳、加糖練乳	さつまいも、米油、上白糖		
9火	ご飯	○		精白米		598 kcal
	さわらの香味焼き		さわら	三温糖、ごま、ごま油	ねぎ、にんにく、しょうが	26.2 g
	れんこんのきんぴら			ごま油、三温糖、ごま	れんこん、にんじん、さやいんげん	
	かぶのみそ汁		木綿豆腐、みそ、乾燥わかめ		かぶ根、かぶ(葉)、ねぎ	
	みかん				みかん	
10水	中華おこわ	○	焼き豚、豚肉	精白米、もち米、ごま油、三温糖	干し椎茸、たけのこ、にんじん	597 kcal
	生揚げの中華煮		生揚げ、鶏肉	米油、でんぶん	しょうが、にんじん、チンゲンツアイ、玉葱、えのきたけ	26.9 g
	菜わかめのごま風味		くきわかめ	三温糖、ごま油、ごま	にんじん、ブロッコリー、もやし、きゅうり	
11木	昆布ご飯	○	糸昆布、鶏肉、油揚げ	精白米、米油	にんじん、たけのこ	601 kcal
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ	薄力粉、でんぶん、米油	しょうが	31.0 g
	石狩汁		鮭、油揚げ、豆腐、みそ	こんにやく	しょうが、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな	
12金	ちゃんぽん	○	豚肉、なると、えび、いか	米油、ごま油、チャンポンメン	にんにく、しょうが、にんじん、ブロッコリー、もやし、キャベツ、チンゲンツアイ、にら、干し椎茸、ねぎ	630 kcal
	白菜のおひたし				はくさい、こまつな、にんじん	26.7 g
	さつま芋蒸しパン		調理用牛乳	オヤツイン、バター、さつまいも		
15月	舞茸とえびのバラ天丼	○	えび、たまご	精白米、薄力粉、でんぶん、米油、薄力粉、三温糖	まいたけ	569 kcal
	大根の浅漬け				だいこん、だいこん葉	21.0 g
	すまし汁		かまぼこ		たけのこ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	
	はれひめ				はれひめ	
16火	麦ご飯	○		精白米、米粒麦		633 kcal
	ジャンボ餃子		豚肉	ぎょうざの皮、ごま油、でんぶん、米油	にら、キャベツ、ねぎ、しょうが、にんにく	25.9 g
	海鮮キムチ鍋		えび、いか、豆腐、みそ	米油、三温糖	にんにく、しょうが、ねぎ、しめじ、ブロッコリー、もやし、はくさいキムチ、はくさい、だいこん、にんじん	
17水	大根めし	○	ほたてがし、油揚げ	精白米、三温糖	だいこん、だいこん葉	582 kcal
	ふくさ玉子		押し豆腐、鶏肉、たまご	米油、三温糖	にんじん、玉葱、グリーンピース	27.3 g
	豚汁		豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	米油、じゃがいも、こんにやく	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	
18木	パンブキンパン	○		パンブキンパン		665 kcal
	マカロニグラタン		鶏肉、調理用牛乳、チーズ	米油、マカロニ、バター、薄力粉、パン粉	にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム、パセリ	26.5 g
	ペイザンヌスープ		ベーコン		かぶ、玉葱、にんじん、はくさい	
19金	ご飯	○		精白米		611 kcal
	さばの文化干し		さば文化干し			29.8 g
	五目豆		大豆、こんぶ	こんにやく、三温糖	干し椎茸、にんじん、ごぼう、さやいんげん	
	みそ汁		油揚げ、みそ		はくさい、えのきたけ	
22月	かぼちゃほうとう	○	豚肉、なると、油揚げ、みそ	ほうとう、米油、でんぶん	にんじん、だいこん、かぼちゃ、干し椎茸、ねぎ、ほうれんそう	576 kcal
	ポパイチーズ蒸しパン		調理用牛乳、チーズ	オヤツイン、バター	ほうれんそう	20.4 g
	みかん				みかん	
23火	ご飯	○		精白米		607 kcal
	サーモンフライ		鮭、たまご	薄力粉、パン粉、米油、三温糖		26.0 g
	グリーンサラダ			米油、三温糖	キャベツ、きゅうり、ホールコーン	
	みそ汁		豆腐、乾燥わかめ、みそ		だいこん、ねぎ	
24水	飲み物セレクト	○	ミルクコーヒー、ジョア（ストロベリー）		野菜ジュース	711 kcal
	ご飯			精白米		27.8 g
	ポークハンバーグ		豚肉、鶏肉、たまご	米油、パン粉	玉葱、りんご	
	ミックスベジタブル			ソフトタイプマーガリン	にんじん、とうもろこし、えだまめ	
	ABCミネストローネ		豚肉、ベーコン、ひよこまめ	米油、じゃがいも、マカロニ	ホールトマト、玉葱、にんじん、キャベツ、さやいんげん	

※材料の都合により、メニューが変わることがあります。

ランチタイム

12月

令和 7年11月27日
西東京市立保谷第二小学校
校長 斉藤 境 栄

学芸会が終わり、今年も残すところひと月となりました。冬本番が近づき、朝晩の冷え込みも日に日に厳しくなっています。寒くなってくると、手を洗うのがおっくうになりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を予防するためには、石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。



今月の給食目標は、「**食事のマナーに気をつけよう**」です。2学期最後の月です。みんなで楽しい時間を過ごすために、食事のマナーを意識しましょう。

～12月の給食より～

- ❁ 2日 ……【りんごケーキ】紅玉という品種のりんごを千切りにしたものを生地に入れて、カップケーキを作ります。
- ❁ 4日 ……【きゃべすき丼】市内共通献立（※）です。保谷第二小学校では、田倉農園さんから届けていただく、キャベツ・小松菜を使用する予定です。
- ❁ 5日 ……【太平燕（タイピーエン）】熊本県の郷土料理です。春雨とたっぷりの具材が入ったスープです。
- ❁ 22日 ……【かぼちゃほうとう】ほうとうは、西東京市の友好都市である山梨県北杜市の郷土料理です。22日の冬至に合わせて、かぼちゃをたっぷり入れた温かいほうとうどんをつくります。
- ❁ 24日 ……【飲み物セレクト】2学期最後の給食です。ミルクコーヒー・ジョア（ストロベリー）・野菜ジュース（白ぶどう）の3種類から、自分が飲みたいものを選びます。

※西東京市栄養士連合会では、「栄養バランスのとれた食事の普及」「野菜をたっぷり食べよう」を目標に、地場野菜を活用した栄養バランスのとれた給食の提供や野菜に対する認識を深める「野菜たっぷりカレンダー」の作成などを行っています。昨年度に引き続き今年も、野菜を食べることを子供たちにさらに意識してもらうため、11～12月に市内の保育園や小学校・中学校で地場農産物を使用した共通献立を実施することになりました。

新年への願いを込めたお正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」（年神様・歳徳神）を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べ、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



◆ 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。







一の重
二の重
三の重





◆ 一の重（祝い肴・口取りなど）

-  **黒豆** まめ（まじめ・健康）に暮らせるように。
-  **数の子** 子宝に恵まれるように。
-  **田作り（ごまめ）** 豊作を願って。
-  **たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。
-  **伊達巻** 知識や教養が身につくように。
-  **きんとん** 金運に恵まれるように。
-  **紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。

◆ 二の重（酢の物・焼き物など）

-  **ブリ** 出世できるように。
-  **タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。
-  **エビ** 長生きできるように。
-  **紅白なます** お祝いの水引を表す。

◆ 三の重（煮物など）

-  **里いも** 子宝に恵まれるように。
-  **れんこん** 将来を見通せるように。
-  **くわい** 出世できるように。
-  **昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。

お雑煮



関西風雑煮

関東風雑煮

地域の食材を使って作る餅入りの汁物で、餅の形、入れる具材、汁の味つけ、調理方法など、地域や家庭によって特色があります。餅を入れない地域もあります。

お屠蘇



漢方薬の「屠蘇散」を、日本酒や本みりんに浸して作る薬草酒。邪気を払い、長寿を願って、家族の中で若い人から順に飲んでもかまいません。

としこ 年越しそば



ねんまつねんし ぎょうじしよく
年末年始の行事食には、
しんねん ねが
新年への願いがこめられています。

今月の地場食材

小松菜・キャベツ・かぶ・白菜

（向台町 田倉農園より）



西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」