



令和7年度 12月よていこんだてひょう ①



戸田市立美谷本小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (グラム)		
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他				
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど					
1 (月)	のみもの	きゅうにゅう		きゅうにゅう			582	25.2		
	しゅしょく	ちゃんめし	こめ げんまい							
	しゅさい	おでん	ちくわぶ ジャガイモ	がんもどき ちくわ こんぶ さつまあげ なまあげ つくね	こんにゃく だいこん にんじん	酒 醤油 塩 みりん 鰯だし				
	ふくさい	しゃりしゃりあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	だいす えだまめ		醤油				
	デザート	りんご			りんご	塩				
2 (火)	のみもの	ジョア	さとう	ふんにゅう	いちごかじゅう		623	23.4		
	しゅしょく& しゅさい	ピザトースト	こむぎこ さとう あぶら	ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ ピーマントマト	塩 コショウ バイカル				
	ふくさい	プロッコリーサラダ		えだまめ	プロッコリー キャベツ きゅうり	塩 コショウ イリヤドレッシング				
	しるもの	コーンスープ	さとう あぶら こむぎこ	ベーコン とりにく きゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし	鶏がらだし コショウ				
3 (水)	のみもの	きゅうにゅう		きゅうにゅう			570	30.0		
	しゅしょく	ごはん	こめ							
	しゅさい	まつかせやき	パンこ さとう ごま あぶら	とりにく みそ	たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ	酒 醤油				
	ふくさい	きりぼしのマヨあえ	さとう マヨネーズ(卵不使用)		だいこん こまつな はくさい	醤油 コショウ				
	しるもの	せんべいじる	かやきせんべい あぶら	とりにく	ごぼう だいこん にんじん しいたけ こまつな ねぎ	鰯昆布だし 塩 醤油 みりん				
4 (木)	のみもの	きゅうにゅう		きゅうにゅう			571	21.5		
	しゅしょく	ガーリックピラフ	こめ むぎ バター	とりにく	にんにく とうもろこし こねぎ たまねぎ	塩 鶏がらだし コショウ 醤油				
	しゅさい	とうふナゲット	こむぎこ でんぶん さとう あぶら	とうふ だいす とうにゅう しろみざかな	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	塩				
	ふくさい	フレンチサラダ	さとう あぶら		キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 コショウ				
	しるもの	とうにゅうスープ	じゃがいも あぶら かたくりこ	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ	塩 コショウ コンソメ 鶏がらだし				
5 (金)	のみもの	きゅうにゅう		きゅうにゅう			567	29.2		
	しゅしょく	さつまいもごはん	こめ さつまいも ごま			塩 酒				
	しゅさい	さばのスタミナやき	さとう あぶら	さば	しょうが にんにく ねぎ	醤油みりん一味唐辛子 酒				
	ふくさい	ごまあえ	さとう ごま		キャベツ ほうれんそう にんじん	醤油 酒				
	しるもの	なまあげのみそしる		とりにく なまあげ みそ	ねぎ にんじん はくさい	鰯だし				
8 (月)	のみもの	きゅうにゅう		きゅうにゅう			640	23.4		
	しゅしょく	たんたんめん	こむぎこ			塩				
	しゅさい	はるまき	ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん もやし ねぎ ちんげんさい たけのこ	酒 醤油 鶏がらだし 豆板醤 塩 コショウ				
	ふくさい	くきわかめのちゅうかあえ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく	たけのこ キャベツ ねぎ しょうが	オイスター醤油 醤油 コショウ				
9 (火)	のみもの	きゅうにゅう		きゅうにゅう			577	26.4		
	しゅしょく	ごはん	こめ							
	しゅさい	さけのちゃんちゃんやき	さとう バター かたくりこ	さけ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ	塩 みりん 酒 醤油				
	ふくさい	はくさいのこんぶあえ	ごまあぶら ごま	こんぶ	はくさい ピーマン だいこん	塩				
	しるもの	いもだんごじる	じゃがいも あぶら	とりにく あぶらあげ	もやし こまつな ねぎ	鰯だし 塩 醤油 みりん				
10 (水)	のみもの	きゅうにゅう		きゅうにゅう			585	25.9		
	しゅしょく	ごはん	こめ							
	しゅさい	ささみのレモンじょうゆ	あぶら さとう かたくりこ	とりにく	レモンかじゅう	醤油 コショウ 塩				
	ふくさい	かぼちゃのサラダ	マヨネーズ(卵不使用)		かぼちゃ きゅうり たまねぎ	塩 こしょう				
	しるもの	ABCスープ	マカロニ あぶら	ぶたにく とりにく	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ セロリー パセリ	塩 こしょう 鶏がらだし				
11 (木)	のみもの	きゅうにゅう		きゅうにゅう			640	27.7		
	しゅしょく& しゅさい	ホイコーロー	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ねぎ	醤油 豆板醤 塩 コショウ 甜酸醬 みりん 中華油				
	しるもの	ビーフンスープ	ビーフン ごまあぶら	とりにく	もやし にんじん いんげん ねぎ	醤油 塩 コショウ 鶏がらだし				
	デザート	あんにんどうふ	さとう みすあめ れんにゅう	きゅうにゅうにゅう	みかん おうとう パイン	ワイルド 塩				

今月の目標

いろいろな食べ物について学ぼう

食育の6つの視点





令和7年度 12月よていこんだてひょう ②



戸田市立美谷本小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (グラム)			
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他					
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海など	野菜・果物・きのこなど						
12 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			569	25.1			
	しゅしょく	なめし	こめ げんまい さとう		あおな	塩					
	しゅさい	まぐろフライ	こむぎこパンこあぶらでんぶん	まぐろ	たまねぎ しょうが	みりん 醤油 塩 リン					
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	こまつな にんじん キャベツ	醤油					
	しるもの	とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん	鰯だし					
15 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			579	28.3			
	しゅしょく	ごはん	こめ								
	しゅさい	しろみさかなねぎしおだれ	あぶら さとう ごまあぶら	ほき	にんにく ねぎ レモンかじゅう	塩 中華だし 鶏がらだし					
	ふくさい	おやこまめサラダ	あぶら さとう	だいす えだまめ	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ にんにく	醤油 酢 コショウ					
	しるもの	とりだんごのキムチスープ	あぶら ごまあぶら	とりにく	はくさい にら にんじん ねぎ しょうが	醤油 酒 塩 鶏がらだし					
16 (火)	おめでとう♪12月うまれ◆美谷本っ子 バースデイパーティー										
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			650	25.1			
	しゅしょく& しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ								
		ドライカレー♥	あぶら バター こむぎこ	ぶたにく とりにく だいす	にんにく しょうが たまねぎ にんじん パセリ	ワタ 塩 こしょう コンソメ かー粉 醤油 ベイリーフ ソース ケチャップ					
	ふくさい	イタリアンサラダ	あぶら さとう		ピーマン キャベツ とうもろこし パセリ きゅうり レモンかじゅう にんにく	塩 コショウ					
17 (水)	デザート	まっちゃんミルクプリン	さとう なまクリーム	ぎゅうにゅう アガー	まっちゃん		612	27.0			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	しゅしょく	ごはん	こめ								
	しゅさい	てづくりしゅうまい	ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とりにく とうふ	しょうが たまねぎ しいたけ	塩 コショウ 中華スープ					
	ふくさい	はるさめサラダ	ごまあぶら さとう はるさめ ごま		にんじん きゅうり もやし	酢 辛子 醤油 塩					
18 (木)	しるもの	トックスープ	あぶら トック	とりにく	にんじん ねぎ こまつな	塩 コショウ 醤油 鶏がらだし	649	24.1			
	クリスマス献立										
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	しゅしょく	こどもパン	こむぎこ さとう マーガリン			塩					
	しゅさい	ローストチキン	あぶら はちみつ さとう	とりにく	にんにく	塩 コショウ 醤油 オイスター					
	ふくさい	キャベツフレンチサラダ	あぶら さとう		きやべつ きゅうり にんじん	酢 塩 コショウ					
19 (金)	しるもの	ミネストローネ	じゃがいも あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ セロリ にんにく トマト パセリ	鶏がらだし 塩 コショウ ケチャップ	569	28.0			
	デザート	クリスマスケーキ	さとう あぶら こめこ みずあめ	とうにゅう だいす							
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	しゅしょく	ごはん	こめ								
	しゅさい	さわらのしおこうじやき		さわら		塩 鮭 みりん 酒					
	ふくさい	ごぼうサラダ	さとう ごま マヨネーズ(卵不使用)		ごぼう にんじん きゅうり	酢 醤油 コショウ					
	しるもの	さつまじる	あぶら	とりにく とうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん しいたけ こんにゃく ねぎ	鰯だし					

※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承下さい。

※使用している食材を、すべて記載しているわけではありません。

※アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、

学校栄養士(栄養士事務室TEL421-3861)までご相談下さい。

♥献立表の♥マークのある料理にはラッキーにんじんが入っています。

美谷本小学校	エネルギー (Kcal)	たんぱくしつ (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
	599	26.0	22.2	76.3	2.3
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2g未満

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝晩の3食を欠かさず
食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

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。

