



# 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)	たんぱく質 (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	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			582	25.2
	しゅしょく	ちゃめし	こめ げんまい			醤油 酒 塩 鰹昆布だし		
	しゅさい	おでん	ちくわぶ じゃがいも	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 鰹だし		
	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	だいず 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 ｺﾞﾗｯﾌﾟ ｽﾏｲﾙｰﾌ		
	ふくさい	ブロッコリーサラダ		えだまめ	ブロッコリー キャベツ きゅうり	塩 ｺﾞﾗｯﾌﾟ ｲﾚﾝﾌｧﾝﾄﾞ ﾚｯﾅｰｸﾞ		
	しるもの	コーンスープ	さとう あぶら こむぎこ バター	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし	鶏がらだし ｺﾞﾗｯﾌﾟ コンソメ 塩		
3 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			570	30.0
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	まつかぜやき	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 ｺﾞﾗｯﾌﾟ		
	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	鰹昆布だし 塩 醤油 みりん		
4 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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 ｺﾞﾗｯﾌﾟ 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 だいず 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 ｺﾞﾗｯﾌﾟ		
	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 ｺﾞﾗｯﾌﾟ コンソメ 鶏がらだし		
5 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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-砂糖 柚子 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	鰹だし		
8 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			640	23.4
	しゅしょく	たんたんめん	こむぎこ 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	塩 酒 醤油 鶏がらだし 豆板醤 塩 ｺﾞﾗｯﾌﾟ ﾚｰ油		
	しゅさい	はるまき	かたくりこ あぶら さとう こむぎこ	ぶたにく	たけのこ キャベツ ねぎ しょうが	ｲﾅｸﾏｰ 醤油 塩 ｺﾞﾗｯﾌﾟ		
	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	くきわかめ	きゅうり にんじん もやし	塩 醤油 酢		
9 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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	鰹だし 塩 醤油 みりん		
10 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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 かぼちゃ きゅうり たまねぎ	醤油 ｺﾞﾗｯﾌﾟ 塩 塩 こしょう		
	ふくさい	かぼちゃのサラダ	マヨネーズ(卵不使用)		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		
	しるもの	ABCスープ	マカロニ あぶら	ぶたにく とりにく				
11 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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 酒 豆板醤 塩 ｺﾞﾗｯﾌﾟ 甜麺醤 みりん 中華ｽｰﾌﾟ		
	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 ｺﾞﾗｯﾌﾟ 鶏がらだし		
	デザート	あんにと豆腐	さとう みずあめ れんにゅう	ぎゅうにゅう	みかん おうとう パイン	ｸﾘﾝ 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

食事の重要性



心身の健康



食品を選択する能力



感謝の心



社会性



食文化





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・海そうなど	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 でんぷん	まぐろ	たまねぎ しょうが	みりん 醤油 塩 リース		
	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 とうふ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	鰹だし		
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	しろみざかなねぎしおだれ	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	だいず 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 しょうが		
	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 バースデーパーティー🎂🎉						650	25.1
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	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 だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん パセリ	かり塩 こしょう コンソメ 加-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 しょうが		
17 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			612	27.0
	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 しょうが 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		
	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 しょうが 醤油 鶏がらだし		
18 (木)	🎊🎊🎊							

※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)
今月の平均	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、朝昼夕の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。



風邪予防に 丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類 魚介類 たまご卵 大豆・大豆製品

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 サラダ油 サケ アーモンド

