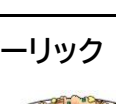




12月 こんだてよていひょう



令和7年12月
八王子市立 第三小学校
(給食回数17回)

日	曜日	主食	牛乳	おかず	赤のなかま (血や肉になる)	黄のなかま (熱や力になる)	緑のなかま (体の調子を整える)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	月	大豆ピラフ 		トルティージャ 【旬】 みかん 白菜のスープ 果物 	とりにく、だいず、ハム、たまご、 ぎゅうにゅう、とりにく、 けずり	こめ、むぎ、オリーブゆ、あぶら、 さとう、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、コーン、 にんにく、はくさい、しめじ、みかん	624 25.9
2	火	ひじきごはん 		揚げボールの照り煮 呉汁 ゆかり和え	とりにく、ひじき、あぶらあげ、 あげボール、だいず、 ぶたにく、とうふ、みそ、 けずり、こんぶ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 こま、じゃがいも、こんにゃく	にんじん、しいたけスライス、 ながねぎ、だいこん、はくさい、 かぶ、ゆかり	602 24.6
3	水	パン 		チキンビーンズ 国産小麦パン キャベツとコーンのサラダ 焼きりんご	だいず、とりにく、ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、 さとう、こむぎこ、バター	にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、キャベツ、 コーン、りんご	632 23.6
4	木	ごはん 		れんこんとひじきのハンバーグ 【旬】れんこん 南蛮キャベツ 生揚げとわかめのみそ汁	とうふ、ぶたにく、とりにく、 ひじき、たまご、わかめ、 なまあげ、みそ、 けずり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、パンこ、 さとう、でんぱん、 こまあぶら、こま	たまねぎ、れんこん、キャベツ、 にんじん、だいこん、 はくさい、えのきたけ	601 24.5
5	金	こぎつねごはん 		あじの香味焼き じゃがいものみそ汁 ごま大根	あぶらあげ、とりにく、 まあじ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、こま、さとう、 こまあぶら、じゃがいも	にんじん、しょうが、にんにく、 ながねぎ、たまねぎ、こまつな、 もやし、だいこん	605 27.9
8	月	ごはん 		マーボー豆腐 中華サラダ 春雨入りわかめスープ 果物	とうふ、ぶたにく、 とりにく、みそ、わかめ、 けずり、こんぶ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 こまあぶら、でんぱん、 こま、はるさめ	たまねぎ、にんじん、にら、 しょうが、にんにく、もやし、 きくらげ、はくさい、いよかん	607 23.8
9	火	八王子ラーメン 		うずらの煮卵 ポテトの包み揚げ 八王子ラーメン	ぶたにく、けずり、うずらたまご、 ベーコン、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、 こまあぶら、こま、じゃがいも、 ぎょうざのかわ、あぶら	たけのこ、にんにく、しょうが、 コーン、きくらげ、もやし、 こまつな、たまねぎ	636 22.0
10	水	ごはん 		さばの塩焼き 大歳のごっつお きゃべつのみそ汁 【岐阜県】100年フード 大歳のごっつお	さば、あぶらあげ、こんぶ、 とうふ、わかめ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さといも、 こんにゃく、さとう	だいこん、にんじん、ごぼう、 キャベツ、たまねぎ、 こまつな、ながねぎ、しめじ	606 23.0
11	木	そぼろ丼 		小松菜汁 【旬】 こまつな 金時豆の甘煮	とりにく、とうふ、あぶらあげ、 けずり、こんぶ、きんとときまめ、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、でんぱん	しょうが、たまねぎ、さやいんげん、 にんじん、こまつな、えのきたけ	607 23.9
12	金	チキンライス 		八王子産ブロッコリーのクリームスープ フレンチサラダ 八王子産 ブロッコリー	とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、バター、 さとう、オリーブゆ	たまねぎ、コーン、グリーンピース、 にんじん、はくさい、 ブロッコリー、キャベツ、レモン	602 20.6
15	月	スパゲティミートソース 		さつまいも入り野菜スープ 果物 野菜350	ぶたにく、とりにく、けずり、 こんぶ、ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブゆ、 あぶら、さつまいも	たまねぎ、にんじん、セロリ、 にんにく、トマト、はくさい、 しめじ、ペイマドンナ	611 24.9
16	火	ごはん 		ししゃもの唐揚げ ブロッコリーの炒め物 おでん	ししゃも、ベーコン、あげボール、 こんぶ、うずらたまご、 けずり、こんぶ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぱん、あぶら、 こま、じゃがいも、こんにゃく	ブロッコリー、にんじん、 たまねぎ、だいこん	608 21.8
17	水	有機かぼちゃの カレーライス 		コールスローサラダ 有機かぼちゃ ヨーグルトのオレンジソースがけ	とりにく、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、 バター、さとう、コーンスターチ	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、グリーンピース、 かぼちゃ、キャベツ、コーン、 オレンジジュース	660 20.0
18	木	パン 		八王子ナポリタン じゃがいもと白身魚の香草パン粉焼き 押し麦と野菜のスープ 八王子ナポリタン	ハム、みそ、メルルーサ、 とりにく、こんぶ、ぎゅうにゅう	パン、スパゲティ、オリーブゆ、 さとう、じゃがいも、 パンこ、むぎ、あぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、パセリ、はくさい	604 25.1
19	金	ごはん 		ちくわのマヨネーズ焼き 八王子産根しょうが 八王子産根しょうがの鶏団子汁 わかめとツナの和え物	ちくわ、かつおぶし、あおのり、 とりにく、みそ、けずり、 こんぶ、わかめ、ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、マヨネーズ、でんぱん、 さとう、こまあぶら、こま	しょうが、ながねぎ、はくさい、 にんじん、しいたけスライス、 たまねぎ、ちんげんさい、 きゅうり、もやし、コーン	601 23.6
22	月	ごまごはん 		いかの八王子産柚子みそ焼き かぼちゃのすいとん 野菜のおひたし 果物 八王子産 ゆず 冬至献立	いか、みそ、とりにく、けずり、 こんぶ、じゃこ、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、こま、 こむぎこ、あぶら、さとう	ゆず、ながねぎ、だいこん、 にんじん、はくさい、 かぼちゃ、こまつな、もやし、みかん	606 27.8
23	火	コーン入りガーリック ライス 		手羽元の照り煮 フレンチサラダ 米粉マカロニ入り野菜スープ 桑都カップケーキ クリスマス献立	とりにく、けずり、こんぶ、 たまご、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、オリーブゆ、さとう、 こめマカロニ、こむぎこ、バター	コーン、にんにく、パセリ、しょうが、 キャベツ、にんじん、きゅうり、 ピーマン、たまねぎ、はくさい	645 22.1

年末・年始の食べもの

【大晦日】12月31日

大晦日の日に食べる「年越しそば」

には、そばのように
「細く長く」健康に
生きられるように
との願いが込めら
れています。

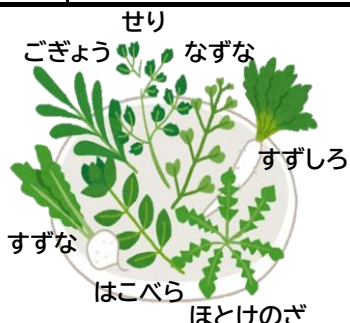


【七草】1月7日

正月のごちそうを食べすぎて、
七日ごろには胃が疲れてくるので
春の七草を入れたおかゆを食べて
胃を休ませます。

【鏡餅】

2段の丸餅には、「福が重なる」「円満に年を重ねる」
という意味があります。1月11日の鏡開きの
日までお供えされ、その後は雑煮やぜんざい
にして食べられます。



【おせち料理】

昔の人の知恵と工夫、
願いがたくさん込められており、
「福を重ねる」意味で重箱に入れます。

●えびの姿焼き
腰が曲がるまで健康で長生きできるように。

●黒豆
「まめ」に元気に
過ごすように。

●田作り
お米がたくさん
とれるように。

