



# 12月こんだてよていひょう

令和7年度 八王子市立鍵水小学校



ひ	ようび	こんだてめい		おもなざいりょうめい			学年の エネルギー たんぱく質
		しゅしよく 主食	のみ もの 主菜・副菜 など	からだをつくる	からだをうごかす	からだの ちようしをととのえる	
1	月	ごはん	肉豆腐 わかめスープ さかなナッツ くだもの	とうふ、ぶたにく、わかめ、 いりこ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でん がん、アーモンド、ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、さい いんげん、こまつな、えのきたけ、な がねぎ、くだもの	655kcal 25.7g
2	火	八王子ラーメン	うすらの煮卵 ツナポテトぎょうざ くだもの	ぶたにく、うすらたまご、 ツナ、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、ご ま、じゃがいも、ぎょうざ のかわ	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、くだもの	668kcal 23.9g
3	水	ごはん	豚肉の生姜焼き スタミナ野菜 春雨スープ	ぶたにく、とりにく、ぎゅ うにゅう	こめ、さとう、でんがん、あ ぶら、ごま、はるさめ	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、もやし、しいたけ、こ まつな	605kcal 23.4g
4	木	さつまいもごはん	厚焼きたまご ひじきの炒め煮 具だくさんみそ汁	たまご、ぶたにく、ひじき、 あぶらあげ、みそ、ぎゅう にゅう	こめ、さつまいも、ごま、あ ぶら、さとう、じゃがいも	たまねぎ、しいたけ、にんじん、だい こん、こまつな	630kcal 24.9g
5	金	ごはん	いかのごまみそ焼き 八王子産根しょうがの鶏だんご汁 茎わかめとツナの和え物 <b>八王子産根しょうが</b>	いか、みそ、とりにく、あぶ らあげ、みそ、きわがめ、 ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、さとう、あぶ ら、でんがん	しょうが、ながねぎ、にんじん、はく さい、しいたけ、えのきたけ、きくら げ、こまつな、だいこん、もやし	602kcal 29.3g
8	月	ごはん	さばの韓国風みそ煮 カムジャタン 香りキャベツ	さば、みそ、ぶたにく、ぎゅ うにゅう	こめ、さとう、ごま、ごま あぶら、じゃがいも	しょうが、にんにく、ながねぎ、たま ねぎ、にんじん、さいいんげん、キャ ベツ	697kcal 25g
9	火	有機かぼちゃの カレーライス	フレンチサラダ くだもの <b>有機かぼちゃ</b>	とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、あ ぶら、こむぎこ、バター、さ とう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にん じん、かぼちゃ、グリーンピース、 キャベツ、だいこん、コーン、フル ーツミックス	624kcal 16.8g
10	水	わかめごはん	ホキのごまがらめ 小松菜の和え物 豚汁 <b>旬：こまつな</b>	わかめ、ほき、かつおぶし、 ぶたにく、あぶらあげ、み そ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、でんがん、あぶ ら、さとう、じゃがいも	しょうが、こまつな、もやし、にん じん、しめじ、だいこん、ごぼう、 ながねぎ	614kcal 25.9g
11	木	国産小麦パン	手作りりんごジャム チキンビーンズ コールスロー	だいず、とりにく、ぎゅ うにゅう	パン、さとう、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、バター	りんご、レモン、にんじん、たま ねぎ、グリーンピース、キャベツ、 コーン	639kcal 24.2g
12	金	大豆ピラフ	あじのハーブ焼き ジャーマンポテト 野菜スープ	とりにく、だいず、あじ、 ベーコン、ぎゅうにゅう	こめ、オリーブ油、あぶら、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、コーン、にん にく、セロリ、ピーマン、キャベツ、 えのきたけ	621kcal 25.9g
15	月	やきとり丼	即席漬け なめこ汁 くだもの <b>旬：みかん</b>	とりにく、とうふ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でん がん、ごま、じゃがいも	しょうが、ながねぎ、ごぼう、にん じん、だいこん、キャベツ、なめ こ、たまねぎ、こまつな、くだもの	626kcal 23.5g
16	火	麦ごはん	れんこんとひじきのハンバーグ びりからキャベツ 根菜汁 <b>旬：れんこん</b>	とうふ、とりにく、ひじき、 たまご、あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、パンこ、 さとう、でんがん、じゃがい も	たまねぎ、れんこん、キャベツ、にん じん、ごぼう、だいこん	626kcal 23.6g
17	水	チリコンカンライス	八王子産ブロッコリーとコーンのサラダ りんごヨーグルト <b>八王子産ブロッコリー</b>	きんときまめ、ぶたにく、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、こむぎこ、バ ター、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、セ ロリ、キャベツ、ブロッコリー、 コーン、りんご	628kcal 20.4g
18	木	パン	八王子ナポリタン 白身魚の香草パン粉焼き 白いんげん豆のスープ	ベーコン、みそ、メルルー サ、とりにく、しろいんげ んまめ、ぎゅうにゅう	パン、スバゲティ、オリーブ 油、さとう、パンこ、あぶ ら	にんにく、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、パセリ	612kcal 29.2g
19	金	中華丼	くずきりスープ 大豆といりこのごまがらめ <b>野菜350</b>	ぶたにく、いか、えび、うず らたまご、とりにく、いり こ、だいず、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、でんがん、く ずきり、ごま、さとう	にんじん、キャベツ、たけのこ、し いたけ、にんにく、しょうが、はく さい、ながねぎ	619kcal 26.8g
22	月	麦ごはん <b>冬至</b>	さわらの幽庵焼き かぼちゃのすいとん 煮びたし <b>八王子産ゆず</b>	さごち、とりにく、あぶ ら、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、あぶ ら、さといも、こむぎこ、しら たまご	ゆず、ながねぎ、にんじん、だい こん、かぼちゃ、こまつな、も やし	644kcal 28.2g
23	火	ごはん	ししゃもの香り揚げ 大蔵のごつお かぶのみそ汁 <b>100年フード</b>	ししゃも、あぶらあげ、こ んが、とうふ、わかめ、み そ、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、でんがん、 あぶら、さといも、さとう、 じゃがいも	にんにく、しょうが、だいこん、に んじん、ごぼう、たまねぎ、な がねぎ、かぶ、こまつな	621kcal 22.1g
24	水	<b>クリスマス</b> ガーリックライス	チキンのトマト煮込み はくさいスープ 菓都カップケーキ <b>八王子産桑の葉</b>	とりにく、だいず、たまご、 ぎゅうにゅう	こめ、オリーブ油、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、バ ター、さとう	にんにく、パセリ、しょうが、たま ねぎ、にんじん、トマト、はく さい、りんごジュース	691kcal 19.4g

☆献立内容、くだものは都合により変更することがありますのでご了承ください。

### 年末・年始の食べもの

【大晦日】12月31日

おあみそか ひ た としこ  
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、7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  
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  
過ごせるように。

●田作り  
お米がたくさん  
とれるように。