

# 12月予定献立表



令和6年度

小金井市立小金井第一中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	Iエネルギー たんぱく質
2月	ひじきごはん <small>カルシウムたっぷり♪</small>	○	ししゅもの磯辺揚げ 粉吹き芋 白菜のみそ汁	牛乳、鶏、干ひじき、油揚げ、大豆、ししゅも、あおのり、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	もち米、米、なたね油、系こんにやく、三温糖、小麦粉、じゃがいも	にんにく、干し椎茸、ぶなしめじ、はくさい	825 kcal 33.2 g
3火	マーボー麺	○	中華たまごスープ 紅マドンナ	牛乳、鶏、大豆、木綿豆腐、赤みそ、テンメンジャン、たまご	蒸し中華めん、ごま油、かたくり粉	にんにく、しょうが、玉葱、ねぎ、にんじん、にら、干し椎茸、えのきたけ、チンゲンツァイ、紅マドンナ	774 kcal 33.1 g
4水	ごはん <small>大根をたべよう！</small>	○	鯖の生姜焼き 切干大根の煮物 じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳、さば、鶏、油揚げ、カットわかめ、白みそ、赤みそ	米、三温糖、なたね油、じゃがいも	しょうが、にんにく、切干しいたけ、にんじん、玉葱	797 kcal 31.8 g
5木	ゆかりときびのご飯	○	大根と豚肉の煮物 ほうれんそうのみそ汁	牛乳、生揚げ、豚、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、きび、板こんにやく、三温糖、かたくり粉	ゆかり粉、だいこん、にんじん、えのきたけ、玉葱、ほうれんそう	752 kcal 24.9 g
6金	きのこ野菜の Pasta <small>「小金井桜」 名勝指定100周年記念献立</small>	○	雑穀いりスープ 桜ミルクゼリー	牛乳、ベーコン、ウィンナー、豚、鶏、豆乳、アガー、クリーム	スパゲッティ、オリーブ油、ひえ、マカロニ、グラニュー糖、はちみつ、コーンスターチ	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、ぶなしめじ、えのきたけ、生しいたけ、マッシュルーム、青ピーマン、だいこん、かぶ、糸みつば、ねぎ、ピート、レモン	752 kcal 27.9 g
9月	枝豆とさくらえびのごはん	○	桜香蒸し 白菜の柚子和え 呉汁	牛乳、さくらえび、豚、おから、大豆、豆乳、白みそ	米、もち米、なたね油、ごま油、道明寺粉、かたくり粉、板こんにやく、さといも	しょうが、えだまめ、ピート、玉葱、干し椎茸、はくさい、りょくとうもやし、ゆず、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、生しいたけ	811 kcal 33.6 g
10火	玄米ごはん <small>ビタミンCたっぷり！ みかんを食べて風邪予防！！</small>	○	魚の照り焼き 茎わかめの炒め物 味噌けんちん汁 みかん	牛乳、ぶり、くさわかめ、鶏、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	米、玄米、三温糖、なたね油、ごま油、さといも、板こんにやく	しょうが、にんじん、りょくとうもやし、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな、みかん	830 kcal 33.8 g
11水	ごはん <small>東京都の郷土料理 「ふろふき大根」</small> ＜はしの日＞	○	豆じゃこ ふろふき大根 もずくと冬野菜のポカポカ汁	牛乳、大豆、ちりめんじゃこ、白みそ、もずく、たまご	米、さつまいも、かたくり粉、三温糖、なたね油、白いりごま	だいこん、にんじん、はくさい、えのきたけ、こまつな、ねぎ、しょうが	760 kcal 24.7 g
12木	冬野菜チキンカレー	○	まめまめサラダ	牛乳、鶏、レンズまめ、大豆	米、おおむぎ、なたね油、さといも、小麦粉、はちみつ、じゃがいも、三温糖、オリーブ油	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、にんじん、だいこん、かぶ、ブロッコリー、ごぼう、ねぎ、とうもろこし、えだまめ、キャベツ、パセリ	824 kcal 22.8 g
13金	パオ <small>前回好評だった 手作りパオです！</small>	○	豚角煮 ゆで野菜 春雨スープ	牛乳、豚	小麦粉、強力粉、三温糖、なたね油、ごま油、黒砂糖、練豆はるさめ	チンゲンツァイ、ねぎ、にんじん、はくさい、りょくとうもやし、えのきたけ、にら、しょうが	754 kcal 24.6 g
16月	五目鶏飯	○	鶏の生姜の出汁巻き卵 ワンタンスープ ネーブルオレンジ	牛乳、鶏、油揚げ、たまご、豚	米、もち米、なたね油、系こんにやく、三温糖、上白糖、ワンタンの皮、ごま油	にんじん、ごぼう、グリーンピース、こねぎ、しょうが、はくさい、こまつな、りょくとうもやし、ねぎ、ネーブルオレンジ	751 kcal 28.9 g
17火	クリームリゾット	○	冬野菜のポトフ 青菜とコーンのソテー	牛乳、ベーコン、鶏、クリーム、カットわかめ、カテージチーズ、豚、ベーコン、ウィンナー、いんげんまめ	米、オリーブ油、有塩バター、じゃがいも、なたね油	にんにく、マッシュルーム、玉葱、パセリ、にんじん、だいこん、セロリ、かぶ、だいこん、しょうが、こまつな、とうもろこし	748 kcal 29.3 g
18水	麦ごはん <small>G組マラソン大会 応援献立！</small>	○	お魚カツ!! 野菜炒め けんちん汁	牛乳、メルルーサ、鶏、木綿豆腐	米、おおむぎ、小麦粉、パン粉、なたね油、さといも、板こんにやく、ごま油	にんじん、キャベツ、玉葱、りょくとうもやし、青ピーマン、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな	778 kcal 30.3 g
19木	柚子香る混ぜごはん ＜食育の日＞ 冬至献立	○	のり塩大豆 かぼちゃ団子汁	牛乳、鶏、油揚げ、大豆、あおのり、豚、絹ごし豆腐	米、もち米、さといも、なたね油、系こんにやく、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、白玉粉	にんじん、ほんしめじ、糸みつば、ゆず、かぼちゃ、だいこん、はくさい、ねぎ、こまつな	777 kcal 23.7 g
20金	冬至うぜん	○	寒天サラダ みかんチーズスフレ	牛乳、豚、油揚げ、寒天、カットわかめ、カテージチーズ、粉チーズ、クリーム、たまご	うどん、なたね油、白いりごま、はちみつ、オリーブ油、パン粉、上白糖	にんじん、ねぎ、かぼちゃ、れんこん、はくさい、りょくとうもやし、こまつな、ゆず、オレンジジュース、温州蜜柑缶詰	791 kcal 27.7 g
23月	ココアパン <small>お楽しみ献立♪ ヨウルトレットウは フィンランドの</small>	○	グリンチキンバジルソース マッシュポテト キャベツのスープ ヨウルトレットウ	牛乳、鶏、粉チーズ、クリーム	ココアパン、オリーブ油、じゃがいも、有塩バター、パイ皮、粉糖	トマト缶詰、にんにく、バジル、にんじん、玉葱、キャベツ、とうもろこし、しょうが、パセリ、いちごジャム	876 kcal 33.0 g

※食料等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ください。

## 今月の給食目標

食べ物と健康との関わりについて知ろう

## 今月の地場産物

さつまいも・だいこん・小松菜・白菜  
ねぎ・はちみつ・かぶ・キャベツ・ほうれん草



## <12月分給食費の引き落としについて>

11月21日付でメールにて配布された『学校給食費の無償化の予定について』でお知らせしたとおり、令和6年12月までの学校給食費については、令和6年12月5日に予定していた引き落としは行わず、令和7年1月15日に精算した額の引き落としを行う予定です。精算額に関する詳細は、3学期の始めに、おたよりを配布します。