



12月予定献立表



日	牛乳	こんだてめい	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群 - たんぱく質	
1月	○	★政府備蓄米を使った献立です★ ごはん 肉豆腐 肉団子と野菜のみそしる	国から、提供されたお米です。 お米の大切さを考えてみよう。	牛乳 豚ももコマ 鶏ひき肉 白みそ 赤みそ 木綿豆腐	米 かたくり粉 こんにゃく 油麸 米ぬか油 三温糖	玉葱 サヤインゲン しょうが ねぎ 大いこんにんじん はくさい こまつな	614 kcal 28.9 g
2火	○	★抹茶のカステキンで、風邪予防★ 肉うどん 抹茶蒸しパン 浦上そぼろ		牛乳 豚もも肉 豚ばら肉 さつま揚げ たまご 油揚げ 鶏ひき肉 鶏ひき肉	うどん(冷凍) 小麦粉 こんにゃく しらたき 三温糖 上白糖 有塩バター 米ぬか油 甘納豆(あずき)	にんじん こまつな ねぎ ごぼう もやし	573 kcal 22.4 g
3水	○	★あたまからしっぽまで！カルシウム献立★ たくあんと油揚げのごはん 焼きししゅも やさいのりあえ のっぺい汁		牛乳 油揚げ ししゃも 刻みのり 鶏もも肉	米 板こんにゃく さといも かたくり粉 三温糖 米ぬか油	刻みたくあん こまつな はくさいにんじん だいこん ねぎ	641 kcal 37.0 g
4木	○	★スタミナをつけて風邪予防★ ごまたっぷり焼き肉丼 ふわふわたまごのかきたま汁 みかん		牛乳 たまご 豚もも肉 赤みそ 木綿豆腐 生わかめ	米 かたくり粉 おおむぎ(押麦) 三温糖 米ぬか油 こま油 白いりごま	ねぎ 玉葱 にんじん キャベツ もやし 青ビーマン にんにく こまつな みかん	592 kcal 25.6 g
5金	○	★大人気 あげようざ★ しょうゆラーメン 野菜たっぷりチキンあげようざ みかんゼリー		牛乳 豚もも肉 焼き豚 鶏ひき肉 生わかめ ひきわり大豆 白みそ	蒸し中華めん(けいローティング) 米ぬか油 こま油 なたね油 ぎょううざの皮 かたくり粉 みかんゼリー	にんにく しょうが にんじん とうもろこし もやしねぎ キャベツ にら	605 kcal 23.2 g
8月	○	★たまごのビタミンで風邪予防★ ふわふわたまごのフレンチトースト 野菜サラダ ポークシチュー	12月9日 小金井桜名勝指定の 記念日です	牛乳 クリーム(乳脂肪) たまご 豚もも肉	食パン 小麦粉 じゅがいも 上白糖 三温糖 米ぬか油 なたね油 オリーブ油 有塩バター	セロリー にんじん 玉葱 マッシュルーム にんにく ほうれんどう キャベツ だいこん とうもろこし バセリ	623 kcal 23.2 g
9火	○	✿小金井桜を大切にしようメニュー✿ わだしのあんかけざっこごはん ひえと春色すまじ汁 お豆腐しらたまの桜デザート		牛乳 鶏もも肉 なると 油揚げ 絹ごし豆腐	米 雑穀(五穀) 白玉粉 ひえ(精白粒) かたくり粉 白玉粉 上白糖	えのきだけ ぶなしめじ にんじん はくさい ねぎ こまつな さくら だいこん 干し椎茸 糸みつば	571 kcal 19.9 g
10水	○	★ノーベル賞メニュー！パプリカのビタミンC★ ターメリックライス チリケパプリカーシュ 青菜とコーンのソテー メープルシロップのケーキ		牛乳 鶏もも肉 调製豆乳 たまご	米 米ぬか油 三温糖 プレミックス粉(けいローティング) 上白糖 有塩バター メープルシロップ	にんにく(りん茎) しょうが にんじん 赤ビーマン 玉葱 セロリートマト とうもろこし キャベツ こまつな	642 kcal 21.2 g
11木	○	★えどこがね汁 献立★ ごはん さけの塩こうじ焼き ごもくきんぴら えどこがね汁		牛乳 ぎんざけ 鶏ひき肉 鶏もも 肉 赤みそ 白みそ	米 小麦粉 こんにゃく 米ぬか油 三温糖	ごぼう にんじん サヤインゲン はくさい だいこん こまつな	607 kcal 26.7 g
12金	○	こめこ 米粉のポークカレーライス だいこんとワカメのサラダ りんご		牛乳 豚もも肉 豚ばら肉 テンメンジャン 生わかめ	米 米粉 おおむぎ(押麦) じゅがいも はちみつ 三温糖 上白糖 こま油 米ぬか油	セロリー 玉葱 にんじん にんにく しょうが だいこん りんご	590 kcal 17.1 g
15月	○	★世界のメニュー フランス✿ ソフトフランス チキンのフリカッセ こふきいも シュリアンスープ		牛乳 クリーム(乳脂肪) 鶏もも肉	ソフトフランスパン じゅがいも 米ぬか油 有塩バター	まいたけ マッシュルーム 玉葱 にんにく バセリ セロリー にんじん キャベツ しょうが こまつな	612 kcal 25.0 g
16火	○	ごはん ひじきとゴマのふりかけ 小金井だいこんと豚の煮もの 青菜とえのきのみそしる		牛乳 豚ばら肉 豚もも肉 絹ごし豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ ひじき	米 米ぬか油 三温糖 白いりごま	だいこん しょうが にんじん サヤインゲン えのきだけ ねぎ こまつな	569 kcal 21.3 g
17水	○	★青魚の栄養を学ぼう(さば)★ 麦ごはん さばのみそ焼き からしあえ けんちん汁		牛乳 まさば 鶏もも肉 赤みそ 油揚げ 木綿豆腐	米 さといも こんにゃく おおむぎ(押麦) 三温糖 米ぬか油	しょうが ねぎ にんじん はくさい こまつな だいこん ごぼう	600 kcal 25.6 g
18木	○	★ビタミンCで風邪予防★ マーボー丼 ワンタンスープ 国産オレンジ	いちこ(こんさい)は、 たべるとボカボカに! たべる湯たんぽ!	牛乳 豚ひき肉 鶏もも肉 ひきわり大豆(蒸し) 赤みそ 木綿豆腐	米 おおむぎ(押麦) かたくり粉 ワンタン 米ぬか油 こま油	たけのこ にんじん 玉葱 椿椎 にら にんにく しょうが はくさい ぶなしめじ こまつな くだもの(かんきつ)	602 kcal 23.5 g
19金	○	★根菜でからだをあたためよう★ ごはん 肉じゃが だいこんのみそしる		牛乳 豚もも肉 鶏もも肉 揚げポール 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 糸こんにゃく じゅがいも 米ぬか油 三温糖	玉葱 にんじん さやインゲン だいこん えのきだけ ねぎ	567 kcal 20.9 g
22月	○	★『だいすきなフルーツポンチ』★ 2年生のどうとく スペゲティミートソース きやべつソテー フルーツポンチ		牛乳 豚ひき肉 ひきわり大豆(蒸し) 寒天	スパゲッティハーフ なたね油 米ぬか油 三温糖 上白糖	にんにく セロリー 玉葱 にんじん マッシュルーム 青ビーマン トマト バセリ キャベツ もも パイン ぶどう	643 kcal 23.0 g
23火	○	★冬至メニュー★ 三色ごはん だいこんのゆずか和え かぼちゃ団子のおしるこ		牛乳 鶏ひき肉 たまご ひきわり大豆(蒸し) あずき(乾)	米 おおむぎ(押麦) 白玉団子 米ぬか油 三温糖 中ざら糖 上白糖	しょうが さやいんげん こまつな だいこん はくさい にんじん ゆず (果汁、生) 西洋かぼちゃ(冷凍)	640 kcal 23.8 g
24水	ジ み か い ん ス	★冬のおたのしみメニュー★ ピタパン フライドチキン カラフルソテー お星様マカロニのミネストローネ		鶏もも ベーコン	マカロニ(米粉・さとうきび) 米粉 かたくり粉 なたね油 米ぬか油 三温糖	みかんジュース しょうが にんにく キャベツ にんじん 玉葱 はくさい セロリー トマト バセリ	612 kcal 21.2 g

※ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。

12月24日(水)で
2学期の給食は終わりです。
給食当番の白衣は、家庭で洗たくを
お願いします。





令和7年11月28日
小金井第三小学校
校長 黒木 智道
栄養士 長谷川 郁子

今年も残すところ、あと1か月！木枯らしも吹くようになり、急に寒さが増してきましたが、三小のみなさんは、外で元気に遊んでいますね。

風邪をひかないためには、手洗い、うがい、十分な睡眠、そしてバランスの良い食事です！12月の給食では、風邪を予防するためのヒントをたくさんご用意しました。そして、お米の大切さや、小金井野菜の絵本メニュー、小金井桜についての献立など、小金井市の魅力も味わえるメニューもあります。ぜひ、こんだて表をみながら、おうちの方と給食のおはなしをしていただければと思っています。

12月のメニューより

12月9日 小金井桜献立 ~次の100年につたえよう！小金井桜~

昨日の12月9日、小金井桜は名勝指定（国の宝物として指定）されて、100周年を迎えました。未来に伝えていきましょう！という願いをこめて、給食では毎年、桜献立でお祝いしていきます！



牛乳
わだしのあんかけざっくごはん
ひえと春色すまし汁 とうふ白玉のさくらデザート

江戸時代、農業指導者 川崎平右衛門の手で玉川上水沿いに山桜が植えられ、小金井の人々に大切にされてきました。

平右衛門の功績は、さくらを植えただけではありません。

あわやひえなどを、育て方を小金井の人々に教え、江戸時代の飢饉（さいき）などから、多くの人々を救いました！



川崎平右衛門

12月11日 小金井学校給食 オリジナルメニュー ~えどこがねじる

小金井市で育てられた、江戸東京野菜の大蔵君やしんとりなちゃんが、主人公の絵本「えどこがねじる」。武蔵野のふるさとの味、すいとんも入っているよ。



12月1日 政府から無償提供された備蓄米が使用されます。ご家庭でお子様とお読みください。

政府備蓄米 ~消費者への安定供給のために~

お米の生産は基本的に一年一作で、その年の天候に大きく左右されることがあります。このため不作の時でも国民の皆さん安心してお米を食べられるように、お米の備蓄制度があります。国では児童・生徒の皆さんに、「ごはん食の重要性」、「お米の備蓄制度」を理解していただくために、学校給食等で使用するお米の一部に対し、備蓄米を無償で交付しています。

ごはん食の重要性

ごはんに様々なおかずを足すことで、栄養バランスに優れたメニューになり、より健康的で豊かな生活を送ることができます。

- ・汁、魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材との組み合わせができます。
- ・郷土料理や旬の食材を使った料理が取り入れやすくなります。
- ・ごはんそのものに塩分がないので塩分量を控えることができます。



お米の備蓄制度

適正備蓄水準を100万トン程度（6月末）として、国内産米を毎年約20万トンずつ一定期間（5年間程度）備蓄しています。不足時にはこの備蓄米を放出して消費者への安定した供給を図ります。



低温保管のメリット

- ・新米とほとんど変わらない品質を保ちます。
- ・栄養分の損失を防ぎます。
- ・脂質の酸化を抑えます。
- ・カビ等の微生物の繁殖や害虫の発生を防ぎます。
- ・お米の保管上の安全性が確保できます。

無償交付

交付する備蓄米は、直近の年産米です。使用日、献立名は未定です。使用日には児童・生徒に備蓄米についてお知らせします。



ベートヴェンが好きだったメニュー



1年生 喜びの歌 ベートヴェンメニュー



2年生 スイミーにんじんスープ！



3年生 ドレミの歌 ドーナツ



4年生 ごんぎつね ごはん



5年生 タイプライター！ABCスープ



6年生 アイーダ イタリアンパラスープ

スイミーのニンジンを一生懸命探したり。6年生のリボンマカロニが、『先生の合奏のコナンのリボンにてるね』など、食べながら、盛り上がってください。