



12がつ よていこんだてひょう



2025年12月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ	
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとになる)		
1月	キャラメルあげパン	○	きなこ			パン あぶら さとう	揚げパンは、昭和時代に東京都で生まれた料理です。硬くなってしまったパンを美味しく食べるために油で揚げて砂糖をまぶしたのが始まりとされています。今では様々な味付けの揚げパンがあり、今日はキャラメル味です。	
	ポークピーンズ		ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん トマト		あぶら じゃがいも さとう		
	やさいスープ		いとかまぼこ	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ				
	あおりんごゼリー					さとう		
2火	むぎごはん	○				こめ むぎ	わかざぎは、体長10cmほどの小さな魚で、湖や川に生息しています。凍った湖に穴を空けてわかざぎ釣りをするのが冬の風物詩です。 	
	わかさぎフリッター		わかさぎ			こむぎこ かたくりこ あぶら		
	あつあげとぶたにくのみそに		ぶたにく みそ あつあげ	しょうが たまねぎ たけのこ こんにゃく さやいんげん		あぶら さとう		
	かきたまじる		かつおぶし かにかまぼこ たまご	にんじん しめじ えのきだけ ねぎ ほうれんそう		かたくりこ		
3水	みそラーメン	○	ぶたにく なると	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし とうもろこし ねぎ にら		ちゅうかめん あぶら	日本には、その土地ごとに特徴がある「ご当地ラーメン」があります。有名なものには、札幌の味噌ラーメンや博多のとんこつラーメンなどがあります。旅行に行くと、その土地ならではの味に出会える楽しみがあります。	
	あげぎょうざ		とりにく ぶたにく たまご	キャベツ たまねぎ にら にんにく		こむぎこ パンこ あぶら		
	きりぼしだいこんのあえもの		かにかまぼこ	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん		さとう ごまあぶら		
	チーズ		チーズ					
4木	とりごぼうごはん	○	とりにく	ごぼう しいたけ えだまめ		こめ むぎ あぶら さとう	ほっけは、漢字で魚へんに花と書きます。その由来は様々な説がありますが、群れをなしで泳ぐ姿が花のようにきれいだから、と言われています。	
	ほっけのしおやき		ほっけ					
	はくさいのおひたし		あぶらあげ	はくさい もやし こまつな にんじん		さとう		
	なめこのみぞしる		にぼし とうふ みそ	なめこ ねぎ				
5金	ナン	○				ナン	キーマカレーの「キーマ」は、インドの言葉で「細かくした肉」という意味です。野菜を細かくして入れるので、苦手な野菜でも食べやすくなります。	
	キーマカレー		ぶたにく とりにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ ビーマン トマト りんご		あぶら カレールウ		
	カラフルサラダ			ブロッコリー きゅうり にんじん とうもろこし		じゃがいも ドレッシング		
	いちごヨーグルト		ヨーグルト	いちご				
8月	チョコくるくるパン	○				パン チョコレート	今日は、2年生のリクエスト給食です。人気ナンバーワンの鶏肉のから揚げや、チョコくるくるパン、フルーツポンチなど、どの学年にも人気のメニューを楽しんでください。	
	とりにくのからあげ		とりにく	しょうが にんにく		かたくりこ あぶら		
	ポテトサラダ		ツナ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		
	クリームシチュー		とりにく きゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ えだまめ		あぶら ホワイトルウ コーンスープのもと マカロニ		
	フルーツポンチ			パインアップル みかん おうとう ナタデココ		さとう		
9火	日本全国味めぐり給食 ~愛媛県~							
	むぎごはん	○				こめ むぎ	今日は、愛媛県の味めぐり給食です。「じゃこ天」は、あじなどの魚を皮や骨ごとすり身にして作ったかまぼこの一種です。「いもたき」は、里芋や鶏肉、こんにゃくなどを大鍋で煮込んで、鍋を囲んで河川敷で食べる、愛媛県ならではのイベントです。	
	ぶりのたつたあげ		ぶり	しょうが		かたくりこ あぶら		
	じゃこてんあえ		じゃこてん	はくさい もやし こまつな にんじん				
	いもたき		かつおぶし とりにく	しいたけ にんじん こんにゃく ねぎ		やはたいも じゃがいも かたくりこ		
	みかん			みかん				

※行事や食材の都合などにより、献立内容が変更になることがあります。



12がつ よていこんだてひょう



2025年12月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとになる)	
10 水	バターロールパン	○				パン	玉ねぎは、生の状態では辛みが強いですが、加熱することで辛み成分が分解されて甘くなります。今日は、玉ねぎをしっかりと炒めて作るオニオンスープです。
	にこみハンバーグ			ぎゅうにく ぶたにく たまご ぎゅうにゅう スキムミルク	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム トマト	パンこ オリーブオイル さとう	
	はなやさいサラダ				ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし にんじん	ドレッシング	
	オニオンスープ			ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん バセリ		
11 木	ちゅうかどん	○		ぶたにく なると いか うずらたまご	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい きぬさや	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	わかめには、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、おなかの調子を整える食物繊維、体内的代謝の働きを活発にするヨウ素などが含まれています。体に良いわかめを進んで食べましょう。
	ちゅうかマヨサラダ			ちくわ かにかまぼこ	もやし きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ	
	わかめスープ			とうふ わかめ	えのきたけ とうもろこし ねぎ	ごま	
12 金	カレーうどん	○		かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	うどん カレールウ	れんこんは、秋から冬にかけて旬を迎える野菜です。穴が開いていることから、先を見通せる縁起の良い食材とされ、おせち料理にも使われます。
	れんこんサラダ			ひじき	れんこん きゅうり とうもろこし にんじん	ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	
	おこめのタルト			たまご ぎゅうにゅう		こむぎこ マーガリン さとう こめこ	
15 月	むぎごはん	○				こめ むぎ	ごまは、ぷちぷちとした食感が楽しめる食材です。「する」と、粒が潰れて風味がよく、食材と絡みやすくなります。ごま和えは、すりごまの風味で野菜を美味しく食べることができます。
	さばのおろしソースかけ			さば	しょうが だいこん	かたくりこ あぶら	
	ほうれんそうのごまあえ			あぶらあげ いとかまぼこ	もやし ほうれんそう にんじん	ごま	
	ぶたにくとはくさいのみそしる			にぼし ぶたにく みそ	にんじん はくさい ねぎ		
16 火	こどもパン	○				パン	トマトはなすの仲間で、昔は「赤なす」と呼ばっていました。生で食べるだけでなく、焼いたり炒めたり煮込んだりと色々な料理に使われます。今日のトマトスープには、水煮にしたトマトやトマトケチャップが使われています。
	チキンのオーブンやき			とりにく	にんにく しょうが	あぶら さとう	
	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ドレッシング	
	トマトスープ			ベーコン	にんにく セロリ にんじん たまねぎ だいこん トマト	オリーブオイル ジャガイモ	
17 水	むぎごはん	○				こめ むぎ	今年の冬至は12月22日ですが、今日は少し早い冬至給食です。冬至は、1年で最も短く夜が長い日です。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりして、健康を願います。
	さけのゆずみそやき			さけ みそ	しょうが ゆず	さとう	
	かぼちゃのそぼろに			とりにく	しょうが かぼちゃ えだまめ	さとう かたくりこ	
	よせなべじる			かつおぶし いか たら とうふ	たまねぎ えのきたけ しらたき はくさい ねぎ	こむぎこ さとう	
18 木	クリスマス給食	○		ハヤシライス	ぶたにく なまクリーム	こめ むぎ オリーブオイル ハヤシルウ	クリスマスはまだまだ先ですが、2学期最終日の今日はクリスマス給食です。星が入ったサラダや、手作りのチョコケーキを楽しんでください。
	クリスマスサラダ			チーズ	ブロッコリー ロマネスク きゅうり とうもろこし パプリカ	ドレッシング	
	てづくりチョコケーキ			たまご ぎゅうにゅう		さとう あぶら バター ホットケーキミックス チョコレート こなざとう	

ふゆやさい 冬野菜レンジャーパー上



冬野菜は、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきましょう。