



令和7年12月分

昭島市学校給食共同調理場

日曜	しゅしよく のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしよくひん からだをつくるものになる	きいろのしよくひん ねつやちからのもになる	みどりのしよくひん からだのちようしをとのえる	びこう
1月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそにふう にくどうふ やさいわん		ぎゅうにゅう・さば・ みそ・ぶたにく・とう ふ・あぶらあげ・かま ぼこ	こめ・さとう・でんぶ ん・あぶら・しらた き・さといも	しょうが・しいたけ・たま ねぎ・にんじん・はくさい・ だいこん・キャベツ・こまつな	こんげつ ちいき しょうかい 今月の地域の紹介 ほくくりくちほう 北陸地方 3日(水)<福井県> 「打ち豆」とは、戻し た大豆を平たくつぶし て、再び乾燥させたも のです。冬の積雪量の 多い北陸地方で特に食 べられてきた、工夫が 詰まった保存食です。
2火	さとうあげパン(あげ) ぎゅうにゅう	ポークチャップソー マカロニスープ かんづつうい(みかん)		ぎゅうにゅう・ぶたに く・ハム	パン・あぶら・さと う・でんぶん・マカロ ニ	にんにく・しょうが・しめじ・ たまねぎ・にんじん・キャ ベツ・こまつな・みかん	15日(月)<石川県> 「めった汁」とは、戻 した大豆を平たくつぶ して、再び乾燥させた ものです。冬の積雪量 の多い北陸地方で特 に食べられてきた、工 夫が詰まった保存食 です。
3水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたばらだいこん だいごいも うちまめじる		ぎゅうにゅう・ぶたに く・だいず・みそ	こめ・さつまいも・あ ぶら・さとう・みずあ め・でんぶん・こまあ ぶら・さといも	だいこん・にんじん・さやい んげん・しょうが・ごぼ う・こまつな	22日(月) <冬至(とうじ)の紹介> 冬至には、ゆず湯に 入ったり、小豆がゆを 食べたりして、無病息 災を願います。 また、「ん」がつく食 べ物を食べると「運」 がつくという言い伝え があります。「なんき ん(かぼちゃ)」の他 に、「にんじん」や 「うどん」も、冬至に 食べたい縁起物のひと つです。
4木	ごはん ぎゅうにゅう	あじのこみあげ(あげ) なまあげのらたまいため ごまたんたんふうみそしる		ぎゅうにゅう・あじ・ あおのり・ぶたにく・ なまあげ・たまご・と うふ・みそ	こめ・こめこ・でんぶ ん・あぶら・こまあぶ ら・さとう・オイス ターソース・ねりこ ま・すりこま	にんにく・たまねぎ・たけの こ・にら・キャベツ・もやし・ にんじん	15日(月)<石川県> 「めった汁」とは、戻 した大豆を平たくつぶ して、再び乾燥させた ものです。冬の積雪量 の多い北陸地方で特 に食べられてきた、工 夫が詰まった保存食 です。
5金	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグデミソースがけ とうにゅうコーンポテ トジュリエンスープ		ぎゅうにゅう・ぶたに く・とりにく・ツナ・ とうにゅう・ペーコン	こめ・パンこ・でんぶ ん・さとう・あぶら・ じゃがいも	たまねぎ・にんにく・とうもろ こし・セロリー・にんじん・ キャベツ	22日(月) <冬至(とうじ)の紹介> 冬至には、ゆず湯に 入ったり、小豆がゆを 食べたりして、無病息 災を願います。 また、「ん」がつく食 べ物を食べると「運」 がつくという言い伝え があります。「なんき ん(かぼちゃ)」の他 に、「にんじん」や 「うどん」も、冬至に 食べたい縁起物のひと つです。
8月	ごはん ぎゅうにゅう	しろいマーボーどうふ ローストビーンズ わかめいりサラダ		ぎゅうにゅう・だい ず・わかめ・とり にく・とうふ・ほだて	こめ・でんぶん・こめ こ・あぶら・こまあ ぶら・さとう・オイス ターソース	にんじん・もやし・とうもろこ し・きゅうり・しょうが・に んにく・しいたけ・たまねぎ・ たけのこ・ながねぎ・にら	22日(月) <冬至(とうじ)の紹介> 冬至には、ゆず湯に 入ったり、小豆がゆを 食べたりして、無病息 災を願います。 また、「ん」がつく食 べ物を食べると「運」 がつくという言い伝え があります。「なんき ん(かぼちゃ)」の他 に、「にんじん」や 「うどん」も、冬至に 食べたい縁起物のひと つです。
9火	ごはん ぎゅうにゅう	たらぼんすかけ(あげ) ぶたにくとはくさいのみそに のっぺいじる		ぎゅうにゅう・たら ぶたにく・みそ・あ ぶらあげ	こめ・こめこ・でんぶ ん・あぶら・さとう・ こまあぶら・こんに ゃく・さといも	にんにく・しょうが・たま ねぎ・にんじん・はくさい・ だいこん・ながねぎ	22日(月) <冬至(とうじ)の紹介> 冬至には、ゆず湯に 入ったり、小豆がゆを 食べたりして、無病息 災を願います。 また、「ん」がつく食 べ物を食べると「運」 がつくという言い伝え があります。「なんき ん(かぼちゃ)」の他 に、「にんじん」や 「うどん」も、冬至に 食べたい縁起物のひと つです。
10水	ふゆやさいの キーマカレー(ごはん) ぎゅうにゅう	ふゆやさいのキーマカレー(ぐ) もやしとコーンのソー ミックスフルーツ(もも&りんご)		ぎゅうにゅう・ハム・ ぶたにく・だいず・み そ	こめ・あぶら・さと う・こむぎこ	にんじん・とうもろこし・も やし・しょうが・にんにく・セ ロリー・ごぼう・たまねぎ・こ まつな・トマト・りんご・もも	22日(月) <冬至(とうじ)の紹介> 冬至には、ゆず湯に 入ったり、小豆がゆを 食べたりして、無病息 災を願います。 また、「ん」がつく食 べ物を食べると「運」 がつくという言い伝え があります。「なんき ん(かぼちゃ)」の他 に、「にんじん」や 「うどん」も、冬至に 食べたい縁起物のひと つです。
11木	ツナおろしスパゲティ (めん) ぎゅうにゅう	ツナおろしスパゲティ(ぐ) ちくわのごまころもあげ(あげ) みそドレッシングサラダ		ぎゅうにゅう・ちく わ・みそ・ツナ	スパゲティ・あぶら・ こむぎこ・でんぶ ん・いりこま・さとう・こ まあぶら	にんにく・にんじん・きゅう り・キャベツ・もやし・だい こん・えだまめ・えのきだけ	22日(月) <冬至(とうじ)の紹介> 冬至には、ゆず湯に 入ったり、小豆がゆを 食べたりして、無病息 災を願います。 また、「ん」がつく食 べ物を食べると「運」 がつくという言い伝え があります。「なんき ん(かぼちゃ)」の他 に、「にんじん」や 「うどん」も、冬至に 食べたい縁起物のひと つです。
12金	ごはん ぎゅうにゅう	さけのゆあんやき こまつなとひじきのナムル みそけんちんじる		ぎゅうにゅう・さけ・ ひじき・あぶらあげ・ とうふ・みそ	こめ・あぶら・さと う・こまあぶら・こん にゃく・さといも	にんじん・もやし・こまつな・ にんにく・ごぼう・だい こん・ながねぎ・レモン	22日(月) <冬至(とうじ)の紹介> 冬至には、ゆず湯に 入ったり、小豆がゆを 食べたりして、無病息 災を願います。 また、「ん」がつく食 べ物を食べると「運」 がつくという言い伝え があります。「なんき ん(かぼちゃ)」の他 に、「にんじん」や 「うどん」も、冬至に 食べたい縁起物のひと つです。
15月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶりのたつたあげ(あげ) こうやどうふのみそに めったじる		ぎゅうにゅう・ぶり・ こうやどうふ・みそ・ ぶたにく・あぶらあげ	こめ・こめこ・でんぶ ん・あぶら・さとう・ こんにゃく・さつまい も・こまあぶら	しょうが・にんにく・にん じん・えだまめ・しいたけ・ だいこん・ながねぎ	22日(月) <冬至(とうじ)の紹介> 冬至には、ゆず湯に 入ったり、小豆がゆを 食べたりして、無病息 災を願います。 また、「ん」がつく食 べ物を食べると「運」 がつくという言い伝え があります。「なんき ん(かぼちゃ)」の他 に、「にんじん」や 「うどん」も、冬至に 食べたい縁起物のひと つです。
16火	ごはん ぎゅうにゅう	えびとはくさいのクリームに ガーリックパシルポテ トりんごかん		ぎゅうにゅう・ハム・ えび・なまクリーム	こめ・あぶら・じゃが いも・こむぎこ	にんにく・とうもろこし・たま ねぎ・パジル・しょうが・に んじん・しめじ・はくさい・りん ご	22日(月) <冬至(とうじ)の紹介> 冬至には、ゆず湯に 入ったり、小豆がゆを 食べたりして、無病息 災を願います。 また、「ん」がつく食 べ物を食べると「運」 がつくという言い伝え があります。「なんき ん(かぼちゃ)」の他 に、「にんじん」や 「うどん」も、冬至に 食べたい縁起物のひと つです。
17水	ごはん ぎゅうにゅう	いかのチリソースがけ(あげ) ねぎとじゃがいものしおにこみ かきたまじる		ぎゅうにゅう・いか・ ぶたにく・とうふ・た まご	こめ・でんぶん・あ ぶら・こまあぶら・さ とう・オイスターソ ース・じゃがいも	にんにく・しょうが・なが ねぎ・にんじん・しいたけ・え のきだけ・たまねぎ・こまつな	22日(月) <冬至(とうじ)の紹介> 冬至には、ゆず湯に 入ったり、小豆がゆを 食べたりして、無病息 災を願います。 また、「ん」がつく食 べ物を食べると「運」 がつくという言い伝え があります。「なんき ん(かぼちゃ)」の他 に、「にんじん」や 「うどん」も、冬至に 食べたい縁起物のひと つです。
18木	ごはん ぎゅうにゅう	タンドリーチキン チリコンカン ABCスープ		ぎゅうにゅう・とり にく・ヨーグルト・ぶ たにく・だいず	こめ・あぶら・じゃが いも・さとう・こむぎ こ・マカロニ・オリ ーブゆ	にんにく・しょうが・たま ねぎ・マッシュルーム・にん じん・トマト・キャベツ	22日(月) <冬至(とうじ)の紹介> 冬至には、ゆず湯に 入ったり、小豆がゆを 食べたりして、無病息 災を願います。 また、「ん」がつく食 べ物を食べると「運」 がつくという言い伝え があります。「なんき ん(かぼちゃ)」の他 に、「にんじん」や 「うどん」も、冬至に 食べたい縁起物のひと つです。
19金	ごはん ぎゅうにゅう	わかさぎのなんぼんづけ こんさいのそぼろに やさいとなまあげのみそしる		ぎゅうにゅう・わか さぎ・ぶたにく・なま あげ・みそ	こめ・でんぶん・こめ こ・あぶら・さとう・ こんにゃく	にんじん・たまねぎ・しょ うが・しいたけ・だい こん・かぶ・えのきだけ・キャベツ	22日(月) <冬至(とうじ)の紹介> 冬至には、ゆず湯に 入ったり、小豆がゆを 食べたりして、無病息 災を願います。 また、「ん」がつく食 べ物を食べると「運」 がつくという言い伝え があります。「なんき ん(かぼちゃ)」の他 に、「にんじん」や 「うどん」も、冬至に 食べたい縁起物のひと つです。
22月	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのゆずみそがけ かぼちゃのにくじゃがふう はくさいのすましじる		ぎゅうにゅう・さわ ら・みそ・ぶたにく・ ちくわ・とうふ	こめ・あぶら・さと う・でんぶん・しら たき・じゃがいも	しょうが・にんじん・たま ねぎ・かぼちゃ・さやいんげん・ はくさい・ゆず	22日(月) <冬至(とうじ)の紹介> 冬至には、ゆず湯に 入ったり、小豆がゆを 食べたりして、無病息 災を願います。 また、「ん」がつく食 べ物を食べると「運」 がつくという言い伝え があります。「なんき ん(かぼちゃ)」の他 に、「にんじん」や 「うどん」も、冬至に 食べたい縁起物のひと つです。
23火	トマトソーススパゲティ (めん) ぎゅうにゅう	トマトソーススパゲティ(ぐ) とりにくのハーブやき だいこんとえだまめのサラダ		ぎゅうにゅう・とり にく・ウインナーソ ース	スパゲティ・あぶら・ すりこま・さとう・こ まあぶら・こめこマ カロニ・こむぎこ	にんにく・パジル・パセリ・レ モン・だいこん・もやし・えだ まめ・とうもろこし・セロリー・に んじん・たまねぎ・マッシュル ーム・トマト	22日(月) <冬至(とうじ)の紹介> 冬至には、ゆず湯に 入ったり、小豆がゆを 食べたりして、無病息 災を願います。 また、「ん」がつく食 べ物を食べると「運」 がつくという言い伝え があります。「なんき ん(かぼちゃ)」の他 に、「にんじん」や 「うどん」も、冬至に 食べたい縁起物のひと つです。
24水	わかめごはん ぎゅうにゅう	にくそぼろいりたまごやき さつまいもじる かんづつうい(みかん)		わかめ・ぎゅうに ゅう・たまご・ぶた にく・ひじき・とう ふ・あぶらあげ・み そ	こめ・あぶら・さと う・さつまいも	しょうが・たまねぎ・にん じん・みかん・ごぼう・なが ねぎ	22日(月) <冬至(とうじ)の紹介> 冬至には、ゆず湯に 入ったり、小豆がゆを 食べたりして、無病息 災を願います。 また、「ん」がつく食 べ物を食べると「運」 がつくという言い伝え があります。「なんき ん(かぼちゃ)」の他 に、「にんじん」や 「うどん」も、冬至に 食べたい縁起物のひと つです。
材料等の都合により献立を変更する場合があります。 予定以外の塩・しょうゆ・油を使用することがあります。 献立に関するお問い合わせは TEL042-541-8041 昭島市学校給食共同調理場へどうぞ。				今月の栄養価 (基準値)		エネルギー(kcal) 607 (650)	たんぱく質(g) 25.7 (21.1~32.5)

今月の地域の紹介
北陸地方

3日(水)<福井県>
「打ち豆」とは、戻し
た大豆を平たくつぶし
て、再び乾燥させたも
のです。冬の積雪量の
多い北陸地方で特に食
べられてきた、工夫が
詰まった保存食です。

15日(月)<石川県>
「めった汁」とは、戻
した大豆を平たくつぶ
して、再び乾燥させた
ものです。冬の積雪量
の多い北陸地方で特
に食べられてきた、工
夫が詰まった保存食
です。

22日(月)
<冬至(とうじ)の紹介>

冬至には、ゆず湯に
入ったり、小豆がゆを
食べたりして、無病息
災を願います。
また、「ん」がつく食
べ物を食べると「運」
がつくという言い伝え
があります。「なんき
ん(かぼちゃ)」の他
に、「にんじん」や
「うどん」も、冬至に
食べたい縁起物のひと
つです。



今月の
あきしまのやさいは、
キャベツ

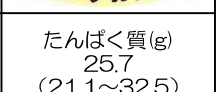
にんじん

ながねぎ

はくさい

だいこん

です。
*太字表記



あたたかくなりました



昭島産の旬のやさいがたくさん登場します。おたのしみに!



手洗い・うがいをして
寒さに負けない体づくりを
心がけましょう!