



## こんだてひょう

2025年12月

町田市立成瀬小学校

日	こんだてめい	のみもの	あか 赤の仲間・ ち 血や肉になる	き 黄の仲間・ ねつ 熱や力の元になる	みどり 緑の仲間・ からだ のうの 体の調子を整える	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1月	ツナコーンピラフ キャベツとしらすのレモン和え かぶとベーコンのスープ ココアピーンズ	牛乳 炒り大豆	マグロツナ ベーコン 炒り大豆	牛乳 しらす干し ミルクココア（砂糖、ココアパウダー、脱脂粉乳）	精白米 じゃがいも シェルマカロニ 上白糖	米サラダ油 オリーブ油 白いりごま	こまつな にんじん かぶ(葉)	マッシュルーム ホーリーコン冷凍 たまねぎ キャベツ レモン セロリー 玉葱 かぶ	559 kcal 80 g 23.4 g 17.5 g 2.4 g
2火	豆腐といかのチリソース丼 パリパリサラダ はれひめ（柑橘）	牛乳 絹ごし豆腐	豚ひき肉 いか 絹ごし豆腐	牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 わんたんの皮	米サラダ油 ごま油 白いりごま 米白絞油	にんじん	にんにく ねぎ しょうが 干し椎茸 だけのこ キャベツ きゅうり 玉葱 ホーリーコン冷凍 はれひめ（柑橘）	566 kcal 77.6 g 21.4 g 21.1 g 2.2 g
3水	ごま塩ごはん かますのカレー焼き いそかあえ 豆乳いりみそ汁	牛乳 牛乳	みなみかこます 糸削りぶし 豚もも肉 生揚げ豆乳 赤みそ 白みそ	牛乳 さざみのり わかめ	精白米 三温糖 じゃがいも	白いりごま	こまつな にんじん	しょうが もやし ねぎ たまねぎ	503 kcal 69.6 g 26.9 g 15.5 g 2.4 g
4木	コーンラーメン 照り焼き中華蒸しパン	牛乳 牛乳	豚ひき肉 赤みそ たまご 鶏もも肉	牛乳 カットわかめ（乾燥）	蒸し中華めん 三温糖 薄力粉	米サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん	にんにく しょうが キャベツ もやし ねぎ だいこん どうもろこし（冷凍） きゅうり	637 kcal 80.9 g 24.5 g 19.7 g 3.1 g
5金	ターメリックライス・チキンクリームソース 杉本さんのフロックコートガーフローのサラダ キャロットゼリー	牛乳 牛乳	鶏肉 豆乳	牛乳 生クリーム てんぐ（粉寒天）	精白米 小麦粉 上白糖	米サラダ油	ブロッコリー にんじん	にんにく 玉葱 マッシュルーム水煮 レモン（卵・生） カリフロー レモン汁 キャベツ 甘夏みかん缶 オレンジジュース	598 kcal 83.7 g 21.2 g 20.4 g 1.4 g
8月	豆入りひじきごはん とり肉の香味焼き さわわん くだもの（柿）	牛乳 牛乳	大豆 油揚げ 鶏むね肉 豚もも肉	牛乳 芽ひじき	精白米 精麦 三温糖	米サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん さやいんげん	干し椎茸 にんにく ねぎ だいこん 畠有柿	525 kcal 62.6 g 24.8 g 20.4 g 2.4 g
9火	カレーうどん おから餅 大根サラダ くだもの（みかん）	牛乳 牛乳	豚もも肉 油揚げ おから 豆乳	牛乳 こんぶ	かたくり粉 冷凍うどん 白玉粉 上白糖	米サラダ油 白いりごま	にんじん	玉葱 はくさい 干し椎茸 ねぎ だいこん きゅうり キャベツ みかん	546 kcal 68.3 g 20.6 g 21.8 g 2.7 g
10水	町田のごはん さわらの町田産ゆずみど焼き 白葉としめじの町田産ゆずあえ まちだすいとん	牛乳 牛乳	さわら 西京みそ 豚もも肉 油揚げ	牛乳	精白米 上白糖 中力粉	米サラダ油	こまつな にんじん	ゆず（果汁、生） はくさい しめじ なす だいこん ねぎ	601 kcal 81.6 g 28.6 g 18.8 g 2.2 g
11木	井上さんの大根のピリ辛どん 野菜のごま和え かきたま汁	牛乳 牛乳	豚ひき肉 絹ごし豆腐 たまご 鶏むね肉	牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 さつま芋	米サラダ油 白いりごま	にんじん さやいんげん	にんにく ねぎ しょうが 玉葱 干し椎茸 もやし だいこん キャベツ	533 kcal 72.7 g 23.2 g 17.6 g 2.2 g
12金	ポテトピザトースト 青大豆とひじきのサラダ バスタスープトマト味	牛乳 牛乳	青大豆 鶏むね肉	牛乳 ピザチーズ 干ひじき（スリスリ 釜、乾）	食パン（小麦粉、脱 脂粉乳、砂糖、イース ト） じゃがいも 三温糖 a b c パスタ	マヨネーズ（卵不 使用） 米サラダ油	にんじん トマト缶詰	ホールコーン冷凍 にんにく だいこん しょうが 玉葱 キャベツ	567 kcal 64.9 g 23.1 g 20.9 g 3.0 g
15月	麦入りごはん 町田のキムチ豆腐 いりこと大豆のごまがらめ もやしナムル	牛乳 牛乳	豚もも肉 絹ごし豆腐 炒り大豆	牛乳 かたくちいわし (煮干し)	精白米 白いりごま 上白糖	米サラダ油 白いりごま 米サラダ油	にんじん にら こまつな	にんにく ねぎ えのきだけ キャベツ はくさいキムチ もやし ショウガ	514 kcal 67.7 g 26.2 g 15.9 g 2.1 g
16火	わかめごはん あつやきたまご かぶと小松菜の昆布和え 利休汁	牛乳 牛乳	たまご 鶏ひき肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 炊き込みわかめ 刻み昆布	精白米 三温糖 じゃがいも	米サラダ油 白いりごま ねりごま	にんじん こねぎ かぶ(葉) こまつな	干し椎茸 かぶ ごぼう だいこん ねぎ	578 kcal 73.7 g 24.2 g 22.1 g 2.3 g
17水	きなこあげパン かぼちゃのシチュー まめい 豆入りコールスローサラダ	牛乳 牛乳	きな粉(大豆) 豚もも肉 ひよこまめ(乾) 大豆	牛乳 生クリーム	ショートニングパン (小麦粉、ショートニング、 砂糖、脱脂粉乳イースト) 上白糖	米白絞油 米サラダ油 バター オリーブ油	にんじん かぼちゃ	玉葱 キャベツ きゅうり ホーリーコン冷凍 えだまめ(冷凍)	752 kcal 83.5 g 27.5 g 36.4 g 2.2 g
18木	かつお手ごね寿司 やさい 野菜のごま和え のべべい汁 くだもの（ドライブルーン）	牛乳 牛乳	かつお 豚もも肉 生揚げ	牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 板こんにゃく さといも	米サラダ油 白いりごま 米油	こまつな にんじん	しょうが キャベツ ごぼう ねぎ ブルーン	543 kcal 71.9 g 26.9 g 18.1 g 2.1 g
19金	冬野菜のカレーライス 手作り福神漬け くだもの（りんご）	飲 る ヨ ー ト ー グ	豚もも肉	飲むヨーグルト (アドミック: 乳製品、砂糖)	精白米 じゃがいも 薄力粉 上白糖	米サラダ油 白いりごま	にんじん こまつな	にんにく しょうが 玉葱 セロリー カリフラワー りんご きゅうり だいこん れんこん しょうが	568 kcal 104.8 g 19.9 g 9.3 g 2.4 g
22月	けんちんうどん ししゃものから揚げ 野菜のゆず和え 冬至白玉	牛乳 牛乳	豚もも肉 焼き竹輪 絹ごし豆腐 めさき(乾)	牛乳 ししゃも(生干し)	冷凍うどん さといも 上新粉 板こんにゃく かたくり粉 上白糖 白玉粉	米サラダ油 米白絞油	にんじん こまつな かぼちゃうらごし	だいこん ごぼう ねぎ ゆず(果皮、生)	560 kcal 74.3 g 24.7 g 18.2 g 2.4 g
23火	カレーピラフ フライドチキン ミニストローネ アップルケーキ(おからいり)	ジ ヨ ア	鶏むね肉 豚もも肉 豚もも肉 ひよこまめ(乾) おから たまご	ジョア ストロベリー ドーナツ 白いりごま 牛乳 クリーム(乳脂肪)	精白米 かたくり粉 赤ざらめ糖 マカロニ 三温糖 米粉 上白糖	米サラダ油 バター	にんじん トマト缶詰	玉葱 マッシュルーム水煮 セロリー りんご	730 kcal 105.4 g 26.2 g 22.8 g 2.7 g

## ★10日(水):まち☆ベジ給食

この日は、町田市内でとれた「米、大根、白菜、小松菜、人参、ねぎ、ゆず」を使って給食を作ります。

地元でとれたものを地元で消費することを「地産地消」といい、学校給食では町田産の食材を積極的に使用して、地産地消に努めています。

«地産地消のいいところ»

- ①新鮮で安心な食材を買ることができます
- ②生産者の顔が見えて安心
- ③本来の「旬」の味を知ることができます

## ★23日(火):クリスマステーマ「アップルケーキ(おからいり)」

旬のりんごを使って、米粉、おから、たまご、牛乳などを使って「アップルケーキ」を作ります。おからが入っているので食物繊維やたんぱく質もしっかりととることができます。お楽しみに！

冬においしい  
野菜を食べよう