



令和7年度 12月予定献立表



清瀬市立清瀬第四中学校

| | | | | | | | |
|---------|---|---------------------------------|---|---|--|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 16 火 | 高野豆腐ご飯 ししゃもの二色揚げ (青のり・カレー) ごまあえ さつま汁 | ○ 豚肉、凍り豆腐 たまご | にんじん ししゃも、あおのり | ねぎ こまつな、にんじん | 精白米、三温糖 薄力粉、でんぶん | 米油 米油 | 711 kcal 30.9 g 24.7 g 3.1 g |
| 17 水 | 冬野菜の カレーライス 海藻サラダ りんご | ○ 豚肉、レンズ豆 | にんじん、ブロッコリー、トマト 海藻ミックス、干ひじき | しょうが、にんにく、玉葱、 カリフラワー、れんこん キャベツ、もやし | 精白米、精麦、じゃが 芋、薄力粉、黒砂糖 上白糖 | 米油 白いりごま、ごま油 | 739 kcal 23.5 g 21.3 g 2.1 g |
| 18 木 | ★きよせ人参 ピザトースト ★鮭の白菜シチュー ダイコーンサラダ | ○ ツナ 鮭、ベーコン、みそ | ★チーズ ★牛乳、★生クリーム | トマトチャップ、トマト缶、にん じん にんじん、ほうれんそ う | ★無塩食パン、はちみ つ しょうが、セロリー、はく さい、玉葱 | オリーブ油 じゃがいも、薄力粉 上白糖 | 769 kcal 35.8 g 36.4 g 2.3 g |
| 19 金 | 麦ご飯 鮭の信州みそ焼き ひじきあえ 糸寒天ときのこ汁 ★信州あんずの きらめきかん | ○ 生鮭、みそ かまぼこ 鶏肉、豆腐、油揚げ | 精白米、精麦 三温糖 白いりごま 糸寒天 粉寒天 | にんにく、玉葱 にんじん、こまつな だいこん にんじん、こまつな しょうが、しめじ、えのき たけ、だいこん ぶどうジュース、★あんず缶 | 白いりごま、 ごま油、 米油 上白糖 | 709 kcal 34.9 g 20.6 g 2.9 g | |
| 22 月 | 麦ご飯 魚の幽庵焼き 青菜とツナの和え物 かぼちゃ入り豚汁 | ○ さわら ツナ | 冬至献立 冬至 | ゆず | 精白米、精麦 三温糖 上白糖 | | 714 kcal 37.4 g 25.3 g 2.3 g |
| 23 火 | 坦々麺 きびなごのから揚げ ひじきと小松菜の ナムル | ○ 豚肉、みそ、豆乳 | | もやし、キャベツ、レモン 果汁 | 白いりごま、 ごま油、 米油 | | 730 kcal 35.5 g 32.6 g 2.6 g |
| 24 水 | バエリア 鶏肉ハーブ焼き ★キャロットポタージュ | ○ ジ ヨ ア | 学期末お楽しみ いか、えび、鶏肉 鶏肉 いんげんまめペースト | ★ジョア (ブレー ン) トマトピュレ、パプリカ粉、赤 ピーマン、ピーマン バジル粉、パセリ粉 ★牛乳、★生クリーム | にんじん、玉 葱、エリンギ レモン果汁、にんにく、玉 葱、エリンギ レモン果汁、にんにく 玉葱、クリームコーン缶、 ホールコーン | 精白米、精麦 精白米、精麦 パン粉 米油、★バター | 726 kcal 31.4 g 24.2 g 2.1 g |

※都合により、献立・食材を変更することもありますのでご了承ください。

○各自ランチョンマットを使用します。毎日持ち帰り、洗濯後の清潔なものを持って来ましょう。

○給食当番は、マスクを着用します。

○給食着は週末に持ち帰り、洗濯して週明けに持って来ましょう。

○★がついている食材・献立はアレルギー除去調理を行います。

今月の清瀬市産食材(予定)
じゃが芋、里芋、ほうれん草、
大根、ねぎ、白菜、さつま芋、キャベツ



~12月の献立より~

12日(金)おせち料理を味わおう 2年生を対象に、給食で使用している食器のメーカーをお招きして和食についての出前授業を実施します。
これに合わせて、一足早くおせち料理の定番でもある「ぶりの照り焼き」「筑前煮」を全校でいただきます。

19日(金)食育の日 長野県の料理 今年最後の食育の日は、清瀬市の中学校全校で長野県の食材を活用した給食を提供します。
詳しくは給食だよりをご覧ください。

22日(月)冬至の献立 今年の冬至は12月22日(月)です。冬至は一年の中で昼の時間が最も短くなる日でもあります。「冬至に食べると一年風邪をひかない」といわれている「かぼちゃ」入りの豚汁と、「冬至にゆず湯に入ると運を呼び込める」といわれている「ゆず」で香りづけしたさわらを取りいれた献立です。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



12月8日はオーガニックデイ



有機農業は、化学肥料や農薬を使わない土づくりを通して、
様々な生き物が生息できる環境の保全や大気中のCO₂削減にもつながる、環境に優しい農法のひとつです。

「有機農業の推進に関する法律」が成立してから10周年を記念し、農林水産省を中心に有機農業の推進に取り組む「有機農業の日(オーガニックデイ)」が定められました。四中でも、近隣の有機農産物を作る農家さんからじゃが芋、さつま芋、ヤーコンを届けていただき、人気メニュー「じゃが芋のきんぴら」をアレンジした「有機野菜のきんぴら」を給食で提供します。



陽子ファーム
池田さん



所沢農人 川瀬さん

★生産者さんにインタビュー★

Q. 今年の暑さの野菜への影響は?

真夏の暑さで種をまけず、まいても枯れてしまうため、人参のように時間をかけて育つ野菜は壊滅的な状況です。逆に天候に左右されず成長するさつま芋や、短い期間で育つかぶ、小松菜などは順調です。化学肥料を使わず堆肥を混ぜた土やお日様から栄養をもらってゆっくりと育つののが有機野菜の特徴なので、土づくりや種まきのタイミングが農家の腕のみせどころです。

