



令和7年 12月
さいたま市立河合小学校

12月13日は開校記念日！河合飯の登場です♪

1学期にたくさんの応募がありました河合飯ですが、選ばれた献立がいよいよ開校記念日に登場します。今年度大賞に選ばれたのは、6年1組〇〇〇〇さんの献立です。献立名は「河合小お祝い給食」で「赤飯・ごま塩・いもけんぴ・かきたま汁・みかん・牛乳」です。〇〇さんがこの献立にした理由は「赤飯はお祝いだから。かきたま汁はみんなが好きだから。」ということです。健康委員会の児童みんなで選定しましたが、満場一致で決まりました。13日は土曜日で学校がお休みのため、1日前の、12日金曜日に登場します。ぜひ、楽しみにしてください。

また、河合飯にはたくさんの応募をいただき、とても素敵な献立がたくさんありましたので、今年度は特別賞として児童から3年1組〇〇〇〇さんの献立と、教職員から〇〇〇〇〇〇先生の献立を1月の給食週間にしたいと思います。詳しい内容については食育だより1月号に掲載します。こちらも楽しみに待ってください。



楽しい食事ってどんな食事？

4年生で「みんなが気持ちよく食べることのできる、食事のマナーについて考えよう」という学習をしました。2年生で学習した食事のマナーの続きの学習です。自分だけではなく、みんなが楽しく食事をするためにはどうしたらよいのかについて考え、みんなで意見を交わしました。

「口に物を入れて話をしない」「つばをとばさない程度に会話をする」という目標をたてた児童が多く、楽しい話をしながらも、まわりに気を配ることの大切さを学んでくれました。また、「話すことだけではなく、静かに食べることも大事」とワークシートに書いてくれた児童もいました。しっかり食べること、また食べ物をよく味わうことも大切にしてほしいと思いました。ご家庭でも、子どもたちと一緒に食事を取り、マナーについて意見を交わしてみてください。



食育の日・冬至・クリスマス献立

毎月19日は食育の日です。河合小学校では各地の郷土料理を紹介しています。また、日本に伝わる行事食を給食に取り入れ、紙芝居等を用いながら紹介し、行事や行事食についての理解を深めてもらいたいと思っています。12月は冬休みがありますので、17日(水)に北海道の特産品を使った給食、18日(木)に冬至献立、19日(金)にクリスマス献立を出します。

先日、3年生の「日本の伝統的な料理を知ろう」というG・Sの授業で、行事食についてクイズを行いながら説明をしました。答えを聞くと、まだまだ行事食のアピールが足りなかったかなと感じました。給食でもその都度発信していきますが、ご家庭でも行事食をぜひ取り入れてみてください。冬休みには、大みそか、正月(7日には七草がゆ)と行事食に触れる機会が増えます。子どもたちと一緒に用意してみてください。





こんだまびょう



さいたま市立河合小学校

日	曜日	献立名		主な食品とその働き			栄養価			
				あか 血や肉・骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
1	月	やきカレーパン 	じゃがいものスープに だいこんサラダ 	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ツナ とりにく ベーコン	パン こむぎこ あぶら パンこ さとう じゃがいも	たまねぎ だいこん きゅうり コーン にんじん キャベツ マッシュルーム	593	28.1		
2	火	ごはん 	ぶりのてりやき からしあえ おでん 	ぎゅうにゅう ぶり こんぶ がんもどき ちくわ うすらたまご	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん	671	32.5		
3	水	ごはん 	ジャーチャン豆腐 くきわかめのナムル りんご 	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ くきわかめ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	しいたけ にんじん ねぎ だけのか キャベツ しょうが にんにく もやし こまつな りんご	633	26.7		
4	木	ごはん 	やながわふう どん まめとれんこんのおおりのりふうみ かおりづけ 	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず あおのり	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ごぼう たまねぎ さやえんどう れんこん キャベツ きゅうり にんじん しょうが	653	28.8		
5	金	パプリカライス 	クリームソース ひじきのマリネ みかん 	ぎゅうにゅう とりにく いか えび しろはなまめ ひじき	こめ バター あぶら こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり だいこん みかん	603	23.9		
8	月	さんしょくませごはん 	くわいのからあげ おひたし ごじる 	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ だいず みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま こんにゃく じゃがいも	れんこん しょうが グリーンピース くわい こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ	615	30.1		
9	火	ごはん 	にくどうふ なめたけあえ ごまこんぶ 	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こんぶ	こめ むぎ しらたき あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし えのきだけ	592	26.8		
10	水	ホットちゅうかめん 	タンメン わかさぎフリッター かいそうサラダ 	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご わかさぎ かいそう	ちゅうかめん あぶら こむぎこ かたくりこ さとう ごま	しょうが にんじん キャベツ しいたけ ねぎ チンゲンサイ だいこん きゅうり コーン	603	27.4		
11	木	フレンチトースト 	カーボロネロのカッスーラ はなやさいサラダ 	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ウィナー	パン さとう はちみつ あぶら こむぎこ	ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん セロリ カーボロネロ	627	31.7		
12	金	◎ 13にちは かいこうきねんび かわいめし たいしょう 6-1 〇〇 〇〇 さんが たてた おいおい こんだて ◎ せきはん 							612	21.1
		いもけんぴ かきたまじる みかん 		ぎゅうにゅう あずき わかめ たまご とうふ	もちこめ こめ ごま さつまいも あぶら さとう はちみつ かたくりこ	にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ みかん				
15	月	ごはん 	にくじゃが ごしきあえ てっかみそ 	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし コーン	607	25.2		
16	火	ごはん 	さといもカレー ふくじんづけ りんご 	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ むぎ さといも こむぎこ バター あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ りんご きゅうり だいこん れんこん	636	21.7		
17	水	♪ まいつき 19にちは しょくいくのひ ♪ ほっかいどうの とくさんひんを つかった こんだて ♪ とうもろこしごはん 							640	23.8
		いしかりじる いもち ぎゅうにゅうプリン 		ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも かたくりこ バター さとう プリン	コーン はくさい ほうれんそう にんじん ねぎ				
18	木	◎ 22にちは とうじ ◎ かぼちゃと ゆずを つかった とうじ こんだて ◎ ごはん 							621	29.2
		さわらのゆずこうじづけ いそかあえ かぼちゃいりほうとうじる 		ぎゅうにゅう さわら のり とりにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ ほうとう あぶら	ゆず こまつな もやし キャベツ にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ こまつな				
19	金	☆ 12月 クリスマス こんだて ☆ ベスカトーレ 							680	38.3
		ジョアマスカット 	チキンのフレークやき クリスマスサラダ クリスマスケーキ	ジョアマスカット えび いか あさり ほたて チーズ とりにく	パスタ あぶら さとう マヨネーズ パンこ コーンフレーク ケーキ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ブロッコリー コーン きゅうり あかピーマン				

◇献立表の栄養価は中学年のものを表示してあります。

◇献立は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◇料理の作り方や、加工食品の食材料などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

◇今月使用するマヨネーズは、卵不使用のものを使用します。