



給食センターHP

食育メールマガジン
登録案内

令和6年 12月分 予定献立表



Aコース(小平第二中学校、小平第四中学校、小平第五中学校、上水中学校)

日・曜	献立名	飲食物	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
2月	ごはん 具だくさん野菜スープ 鮭のチャンチャン焼き 切干大根とじゃこの煮物 (一中学生作品)	牛乳	さけ ベーコン みそ 油揚げ 大豆	牛乳 じゃこ	にんじん こまつな	白菜 たまねぎ キャベツ えのきたけ 切干大根	米 じゃがいも 三温糖 片栗粉	油 バター ごま油	727	35.1
3火	ごはん 大根とわかめの味噌汁 揚げ豆腐のそぼろあんかけ 青菜の辛子和え	牛乳	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん 長ねぎ たまねぎ しいたけ もやし	米 片栗粉 三温糖	油	838	31.7
4水	青大豆の炊き込みごはん すまし汁 わかさぎのかりと揚げ ごま和え	牛乳	青大豆、鶏肉、油揚げ、豆腐、ほたて、かまぼこ	牛乳 わかさぎ	にんじん こまつな ほうれんそう	ごぼう 長ねぎ しょうが 白菜	米 片栗粉 黒砂糖 三温糖	油 ごま	722	29.2
5木	チキンとキャベツの和風スパゲティ ポテウインナーのチーズ焼き (三中学生作品) 大根サラダ	コーンミルク ヒール	鶏肉 ウインナー	ミルク コーン チーズ	こまつな にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム、えだまめ、だいこん、きゅうり	スパゲティ じゃがいも 三温糖	油 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	722	32.4
6金	ごはん けんちん汁 鰯のおろしソースかけ おかか和え	牛乳	豆腐 あじ かつお節	牛乳	にんじん 万能ねぎ ほうれんそう	ごぼう だいこん 長ねぎ しょうが 白菜	米 こんにゃく さといも 薄力粉 片栗粉	油 ごま油	702	29.0
9月	ホットドッグ (コッペパン・ウインナー) コーンスープ オニドレサラダ	牛乳	ウインナー	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	コッペパン 片栗粉 三温糖	油	702	28.1
10火	味噌ラーメン(めん・つけ汁) いかのゆかり揚げ こんにゃくサラダ	牛乳	豚肉 みそ いか	牛乳	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、とうもろこし、長ねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり	中華めん 片栗粉 こんにゃく 三温糖	油 ごま	731	35.6
11水	チキンカレー(ごはん・ルー) 青菜のソテー フルーツヨーグルト和え	牛乳	鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト こまつな	たまねぎ、にんにく、しょうが、りんご、チャツネ、キャベツ、みかん缶、黄桃缶、パイン缶、りんご缶	米 じゃがいも 薄力粉 片栗粉	油 バター	804	25.4
12木	ごはん 小平冬野菜煮だんご ほっけの唐揚げ きゅうりとわかめの酢の物	牛乳	鶏肉 ほっけ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん、白菜、長ねぎ、しいたけ、きゅうり、もやし	米、薄力粉、さといも、片栗粉、三温糖	油	723	29.6
13金	ごはん 肉豆腐 ツナサラダ りんご	牛乳	豚肉 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが、長ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、りんご	米 三温糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	754	32.6
16月	菜飯 根菜汁 鶏の柚子照り焼き コロコロポテトサラダ (一中学生作品)	牛乳	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	菜めしの素、ごぼう、だいこん、れんこん、長ねぎ、ゆず果汁、ゆず皮、キャベツ、レモン果汁	米 さといも 三温糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	752	28.2
17火	かき玉うどん(めん・つけ汁) ちくわの天ぷら ひじきの炒め煮	牛乳	豚肉 油揚げ 卵 ちくわ 大豆	牛乳 ひじき	こまつな にんじん さやいんげん	長ねぎ しいたけ れんこん	うどん 三温糖 片栗粉 薄力粉 上新粉	油	773	31.4

日・曜	献立名	飲食物	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
18 水	ごはん 八宝菜 大豆もやしのサラダ 鬼まんじゅう 	牛乳	豚肉 いか えび うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが, たまねぎ, たけのこ, 白菜, しいたけ, 大豆もやし, だいこん	米, 片栗粉, 三温糖, ケーキミックス粉, さつまいも	油 ごま油 ごま	798	30.8
19 木	きつね丼 (ごはん・具) うち豆汁 カリブロサラダ 	牛乳	鶏肉 油揚げ うち豆 みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ, 長ねぎ, だいこん, えのきたけ, しょうが, キャベツ, カリフラワー, にんにく	米 三温糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	797	33.6
20 金	ごはん ほうとう風味噌汁 鱈の香味焼き 白菜のゆず昆布和え 	牛乳	油揚げ みそ さわら	牛乳 昆布	にんじん かぼちゃ	だいこん, ごぼう, 長ねぎ, にんにく, 白菜, きゅうり, ゆず果汁, ゆず皮	米 さといも ワントン皮 三温糖	ごま油 ごま	726	28.7
23 月	グラタンパン ミネストローネ フライドチキン 	牛乳	鶏肉 ベーコン ひよこめ	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ, 生マッシュルーム, にんにく, キャベツ, しょうが	無塩食パン 米粉 じゃがいも 片栗粉	油	754	39.1
24 火	レタスチャーハン ワントンスープ 厚揚げときのこの中華炒め みかん	牛乳	焼き豚, なんと, 豚肉, 生揚げ, ほうたて	牛乳	万能ねぎ にんじん こまつな ピーマン	長ねぎ, レタス, しょうが, もやし, にんにく, エリンギ, しめじ, たけのこ, みかん	米 ワントン皮 片栗粉	ごま油	699	29.9
小平市立学校給食センター Tel 042-345-2821									平均	748 31.2

※都合により献立内容が変更になる場合があります。

※献立表には、調味料等細かい材料は記載されていませんので、ご注意ください。

12月の献立紹介



★12日（木） 小平冬野菜煮だんご

小平の郷土料理である煮だんご（すいとん）を手作りします。小平産の小麦粉を使ってだんごを作り、小麦粉以外にも大根・白菜・にんじんなど小平産の冬野菜をたっぷり使用した温かい汁です。

★18日（水） 愛知県郷土料理「鬼まんじゅう」

「鬼まんじゅう」は、愛知県の郷土料理です。戦時中の米が貴重な時代に手に入りやすいさつま芋と小麦粉を使って作られたお菓子で、角切りにしたさつま芋の角がゴツゴツ見える様が鬼の角や金棒に見えるため、この名がついたそうです。

★20日（金） 冬至献立

12月21日の冬至は1年で最も昼が短く夜が長い日です。冬至に食べると良いとされる「南瓜」とほうとう麺のように平たくてコシのあるワントンの皮を使用した「ほうとう風味噌汁」で寒い冬を乗り切りましょう。

★23日（月） クリスマス献立

グラタンの具とチーズを食パンにのせて焼いた「グラタンパン」とクリスマス定番の「フライドチキン」を手作りします。

今月の小平産

里芋 キャベツ 小松菜 大根 人参 長葱 白菜 ほうれん草 小麦粉

「みんなの健康展」のご案内

日時：12月14日（土）午前10時～午後4時

12月15日（日）午前10時～午後3時

場所：小平市中央公民館 1階ギャラリー

「みんなの健康展」は、こどもから大人まで、誰もが楽しみながら食と健康について学び、食を通じた健康作りを実践するきっかけとなるような展示や体験を行う事業です。

★同時開催★

～絵の展示「広げよう、元気のわ！やさいのわ！」～

小平市では毎年夏に市民を対象に「小平でとれる野菜で野菜を食べたくなるような絵」のコンクールを実施しています。小中学生を含めご応募いただいた作品の中から1次審査を通過した作品が展示されます。

展示期間12月14日（土）午前9時～12月20日（金）午後3時30分