



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



Bコース(小平第一中学校、小平第三中学校、小平第六中学校、花小金井南中学校)

日・曜	献立名	飲物	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 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	
3火	ごはん <b>具だくさん野菜スープ</b> <b>鮭のチャンチャン焼き</b> <b>切干大根とじゃこの煮物</b> (一中生徒作品)	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	
4水	チキンとキャベツの和風スパゲティ <b>ポテウインナーのチーズ焼き</b> (三中生徒作品) 大根サラダ	鶏肉 ウインナー	ミルク コー ヒー 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	
5木	青大豆の炊き込みごはん すまし汁 わかさぎのかりんと揚げ 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	
6金	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	
9月	ごはん けんちん汁  鱈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 こんにやく さといも 薄力粉 片栗粉	油 ごま油	702	29.0	
10火	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	
11水	味噌ラーメン (めん・つけ汁) いかのゆかり揚げ こんにやくサラダ	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 こんにやく 三温糖	油 ごま	731	35.6	
12木	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	
13金	ごはん 小平冬野菜煮だんご <b>小平冬野菜 煮だんごの日</b> 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	
16月	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	
17火	菜飯 根菜汁 <b>鶏の柚子照り焼き</b> <b>コロコロポテトサラダ</b> (一中生徒作品)	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	

日・曜	献立名	飲物	主な材料						エネルギー	たんぱく質
			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	(kcal)	(g)
18 水	きつね丼(ごはん・具) うち豆汁 カリブrosアラダ 	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
19 木	ごはん 八宝菜 大豆もやしのサラダ 鬼まんじゅう <b>愛知県郷土料理</b>	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
20 金	ごはん ほうとう風味噌汁 <b>冬至献立</b> 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 ワンタン皮 三温糖	ごま油 ごま	726	28.7
23 月	レタスチャーハン ワンタンスープ 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 ワンタン皮 片栗粉	ごま油	699	29.9
24 火	グラタンパン <b>クリスマス献立</b> ミネストローネ フライドチキン 	牛乳	鶏肉 ベーコン ひよこまめ	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	無塩塩パン 米粉 じゃがいも 片栗粉	油	754	39.1
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ないので、ご注意ください。

## 12月の献立紹介



### ★13日(金) 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。

### ★19日(木) 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タンの皮を使用した「ほうとう風味噌汁」で寒い冬を乗り切りましょう。

### ★24日(火) 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



## 「みんなの健康展」のご案内

「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。

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

★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