







# 12月こんだてひょう



令和7年11月27日

小平市立上宿小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1月	ほうとうめん		ラーパーツアイ さつまいもチップス	牛乳,ぶたにく あぶらあげ,みそ	ほうとう あぶら さとう さつまいも	ごぼう,にんじん,しめじ こまつな,かぼちゃ,ねぎ はくさい,もやし	544 20.3 2.8
2火	ごはん		やきししゃも 家常豆腐 はるさめのレモンすかけ	牛乳,ししゃも ぶたにく なまあげ,みそ	七分つき米 あぶら,さとう でんぷん はるさめ	にんにく,しょうが,ねぎ にんじん,たけのこ ほししいたけ,きゅうり チンゲンサイ,コーン キャベツ,レモン	637 30.5 2.0
3水	ターメリックライス		キーマカレー ブロッコリーサラダ くだもの(りんご)	牛乳,ぶたにく だいず,ベーコン	七分つき米 あぶら,こむぎこ さとう	にんにく,しょうが セロリ,たまねぎ,パセリに にんじん,ホールトマト ブロッコリー,キャベツ コーン,りんご	584 19.7 2.0
4木	キムたくごはん		さばのねぎしおやき みそしる だいこんのそぼろあん	牛乳,ベーコン さば,あぶらあげ とうふ,みそ みそ,とりにく	七分つき米 あぶら,ごま さといも,さとう でんぷん	たくあん,キムチ,ねぎ しょうが,にんにく こまつな,えのきたけ だいこん	584 28.8 3.1
5金	ミルクパン		ポテトピザ ビーフンとやさいのスープ くだもの(みかん)	牛乳,だいず ぶたにく ピザチーズ とりにく	ミルクパン じゃがいも あぶら,ビーフン	たまねぎ,にんじん エリンギ,もやし キャベツ,こまつな きくらげ,ねぎ,みかん	627 27.9 3.1
8月	てりやきチキンライス		やさいスープ おいものからあげ	牛乳,とりにく ぶたにく ひよこめ	七分つき米 あぶら,さといも さとう,さつまいも でんぷん	にんにく,たまねぎ にんじん,だいこん マッシュルーム,セロリ キャベツ,こまつな	581 20.6 2.2
9火	スパゲティカレーソース		いかのマリネ ポテトいりサラダ くだもの(はやか)	牛乳 ぶたにく ピザチーズ,いか	スパゲッティ あぶら,さとう こむぎこ じゃがいも	たまねぎ,にんじん,パセリ マッシュルーム,しょうが にんにく,セロリ,レモン ねぎ,キャベツ,きゅうり コーン,はやか	566 27.1 3.9
10水	コーンとにんじんのごはん		はるまき はくさいスープ	牛乳 ぶたにく	七分つき米,ごま あぶら,はるさめ さとう,でんぷん はるまきのかわ こむぎこ	コーン,にんじん たけのこ,ほししいたけ にら,たまねぎ,はくさい こまつな	605 21.7 2.1
11木	こぎつねごはん		さわらのしおこうじやき かぶのレモンじょうゆ *小平冬野菜煮だんご	牛乳 あぶらあげ さわら,ぶたにく	七分つき米,ごま さとう,あぶら こむぎこ,さといも	にんじん,あかかぶ,かぶ レモン,だいこん,ごぼう はくさい,こまつな,ねぎ	618 28.2 2.8
12金	チャプチェどん		だいこんとツナのサラダ キャロットゼリー	牛乳,ぶたにく ツナ,くきわかめ かんてん	七分つき米 あぶら,はるさめ さとう,ねりごま ごま	にんにく,にんじん たけのこ,たまねぎ しめじ,ほうれんそう だいこん,こまつな みかんジュース	626 24.1 2.4
15月	セルフフィッシュサンド		なんでもせんぎりサラダ ジュリアンスープ	牛乳 メルルーサ ひじき,ベーコン ぶたにく	パン,こむぎこ パンこ,あぶら さとう,じゃがいも	だいこん,にんじん キャベツ,きゅうり レモン,にんにく,セロリ たまねぎ,カリフラワー パセリ	584 27.1 3.3
16火	わかめごはん		とうふのつくねやき いしかりじる ごまあえ	牛乳,とりにく たきこみわかめ とうふ,ちくわ あおだいず,ひじき さけ,あぶらあげ,みそ	七分つき米,ごま あぶら,でんぷん さとう,じゃがいも	ねぎ,にんじん,たまねぎ ほししいたけ,だいこん こんにゃく,こまつな ほうれんそう,キャベツ	599 26.4 2.6
17水	とりやさいつけめん		こんにゃくサラダ ごへいもち	牛乳,とりにく なまあげ わかめ,みそ	生めん,あぶら さとう,七分つき米 もち米,ねりごま ごま,でんぷん	にんじん,はくさい こまつな,ねぎ こんにゃく,キャベツ もやし	549 21.1 3.3
18木	えびピラフ		しらすいりオムレツ パスタいりカレースープ くだもの(スイートスプリング)	牛乳,むきえび ベーコン なまあげ,しらす たまご	七分つき米 あぶら,バター スパゲティ じゃがいも	たまねぎ,にんじん エリンギ,グリルピーズ ズッキーニ,こまつな ブロッコリー スイートスプリング	594 28.2 2.7

19 金	ソイどん		ちゅうかやさいスープ だいがくいも	牛乳,だいず ぶたにく ベーコン とうふ	七分つき米 あぶら,こむぎこ さとう,でんぷん さつまいも,ごま	たまねぎ,ピーマン しょうが,たけのこ にんじん,きくらげ えのきたけ,キャベツ こまつな,ねぎ,にら	692 24.7 1.7
22 月	はちみつ ゆず トースト		かぼちゃと <sup>とうじ</sup> *冬至 さつまいものシチュー ほうれんそうのサラダ	牛乳 とりにく なまクリーム	パン,はちみつ マーガリン,さとう さつまいも,あぶら こむぎこ,バター	ゆず,かぼちゃ,たまねぎ セロリ,にんじん,しめじ カリフラワー,キャベツ ブロッコリー,だいこん ほうれんそう,にんにく	630 21.0 2.3
23 火	みそ ラーメン		マーボじゃが やきりんご	牛乳 ぶたにく みそ	中華めん,あぶら じゃがいも,さとう でんぷん,バター	にんにく,ねぎ,にんじん たけのこ,もやし キャベツ,チンゲンサイ しょうが,りんご	553 23.2 3.5
24 水	ごはん		魚のにんにくみそだれかけ すましじる あおだいずとれんこんの しゃきしゃきあえ	牛乳,サメ みそ,とりにく とうふ,なると あおだいず	七分つき米 こむぎこ,でんぷん あぶら,さとう	しょうが,にんにく にんじん,だいこん こまつな,ねぎ れんこん,コーン	634 29.4 2.1
25 木	ペンネ ミート ソース	リ の ザ み ー も ー プ の	とりの香草やき <sup>こうそう</sup> *クリスマスニュー シーザーサラダ コーンクリームスープ	はっこうにゅう ぶたにく,とりにく 牛乳,ベーコン こなチーズ	乳性飲料,ペンネ あぶら,パンこ でんぷん,さとう じゃがいも,パン	アップル・キャロット・ジュース,にんにく とうがらし,たまねぎ,コーン きゅうり,ホールトマト にんじん,ブロッコリー パセリ,ほうれんそう,キャベツ	613 23.3 3.7

\*都合により献立や材料などを変更する場合があります。

\*使用食材の産地は、小平市教育委員会ホームページ（こげらネット）に掲載しています。

\*栄養価の算出は、8訂食品成分表を使用しています。算出方法が変わったため、7訂と比べエネルギー値は低くなっています。

## 小平冬野菜煮だんご

12月11日の市内小学校の給食では、小平でとれた小麦粉と野菜を使った恒例の煮団子を味わいます。

小平は米が採れなかったため、小麦粉を使った煮団子やうどんが親しまれてきました。

小平のおいしい野菜を  
みんなで楽しみましょう。



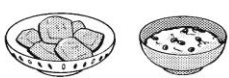
## 昔から伝わる行事を大切にしよう

### とうじ 冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

#### かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



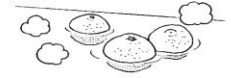
#### 「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといわれているとあります。



#### ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



### もちつき

正月に欠かせないもち（餅もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてくります。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「きもち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



### おお 大みそか

みそか（晦日、三十一日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



### ◎『みんなの健康展』

日時：令和7年12月13日（土）午前10時～午後4時  
14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

### ◎『広げよう！元気のわ！野菜のわ！絵の展示』

期間：令和7年12月13日（土）～19日（金）※15日（月）は休館日です。  
場所：小平市中央公民館 1階プロムナード  
時間：13日（土）～19日（金）午前9時～午後9時半  
19日（金）午前9時～午後3時半

夏休みに募集した『野菜を食べたくなる絵』を、中央公民館で展示します。  
本校児童の作品も展示されていますので、お近くにお越しの際はご覧ください。



### 今月の小平野菜

にんじん ねぎ  
さといも ほうれんそう  
バターナッツ  
かぶ あかかぶ  
キャベツ  
ブロッコリー  
カリフラワー  
だいこん はくさい  
さつまいも こまつな





