



12がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和6年

小平市立小平第一小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー (中学年)
	主食	飲み物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食べ物	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	
2月	ガーリックライス	牛乳	とうふのミートグラタン やさいスープ	七分つき米,油, じゃがいも	牛乳,豆腐,豚肉,チーズ, ベーコン	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム, にんじん,はくさい,ほうれん草	623 kcal
3火	ごはん	牛乳	さかなのチーズつつみあげ ごまあえ かきたまじる	七分つき米,春巻きの皮, 小麦粉,油,ごま,さとう, でんぷん	牛乳,モウカサメ,チーズ, 豆腐,卵,昆布	しょうが,ほうれん草,キャベツ, にんじん,もやし,えのきたけ,小松菜, 長ねぎ	643 kcal
4水	しろごま タンタンうどん	牛乳	ゆずかあえ いがぐりあげ	生めん,油,ごま,さとう, さつまいも,白玉粉, バター,小麦粉,そうめん	牛乳,鶏肉,ちくわ,油揚げ, 昆布,みそ,わかめ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,にら, 長ねぎ,きゅうり,ゆず	677 kcal
5木	ツナじゃがトースト	牛乳	アルムおんじのミルクシチュー コーンサラダ	パン,じゃがいも,さとう, マヨネーズタイプ,油, マカロニ,小麦粉,バター	牛乳,ツナ,チーズ, ウィンナー,鶏肉	たまねぎ,パセリ,セロリ,にんじん, キャベツ,ホールコーン,きゅうり	729 kcal
6金	せきはん 開校記念給食	牛乳	あかうおのあまからだれ うめじょうゆあえ いわいじる	もち米,さとう,ごま	牛乳,あずき,あかうお, なると,昆布	りんご,たまねぎ,もやし,小松菜,梅干し, えのきたけ,長ねぎ	591 kcal
9月	キムチラーメン	牛乳	あげぎょうざ うめおかかサラダ	中華めん,ごま,でんぷん, ぎょうざの皮,小麦粉,油, さとう	牛乳,豚肉,みそ,かつお節	にんにく,しょうが,もやし, はくさい,キムチ,にんじん,小松菜, 長ねぎ,キャベツ,にら,たまねぎ, ブロッコリー,もやし,梅干し	702 kcal
10火	フレンチトースト	牛乳	ハンガリーシチュー はなやさいサラダ	パン,さとう,バター, じゃがいも,油,小麦粉	牛乳,卵,豚肉	にんじん,たまねぎ,ホールトマト, パセリ,キャベツ,ブロッコリー, カリフラワー,ロマネスコ,ホールコーン	597 kcal
11水	だいずいり ドライカレー	牛乳	グリーンサラダ きっかみかん	七分つき米,油,さとう	牛乳,豚肉,大豆	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, ピーマン,ホールトマト,りんご, 干しぶどう,ほうれん草,キャベツ, きゅうり,みかん	610 kcal
12木	こぎつねごはん 小平冬野菜煮だんごの日	牛乳	まめあじのからあげ もやしとこまつなの おかかしょうゆあえ こだいらふゆやさいにだんご	七分つき米,油,さとう, ごま,でんぷん,小麦粉, 白玉粉,さといも	牛乳,鶏肉,油揚げ,豆あじ, かつお節	しょうが,にんにく,もやし,小松菜, にんじん,だいこん,ごぼう,はくさい, 長ねぎ	694 kcal
13金	ごはん	牛乳	さといものスコップコロッケ やさいのごまだれかけ みそしる	七分つき米,さといも, バター,油,パン粉,ごま, さとう	牛乳,豆乳,豚肉,チーズ, わかめ,豆腐,油揚げ,みそ	にんにく,たまねぎ,ほうれん草, キャベツ,だいこん,小松菜,にんじん, 長ねぎ	604 kcal
16月	ジョロフライス 給食DE世界旅行 アフリカ	牛乳	カランガ クスクスのサラダ マンダジ	七分つき米,じゃがいも, 小麦粉,クスクス,さとう, パン,油	牛乳,鶏肉,豚肉,ベーコン	にんにく,にんじん,たまねぎ,ホール コーン,ホールトマト,セロリ,パセリ, キャベツ,きゅうり,赤ピーマン, 黄ピーマン	632 kcal
17火	ごはん	牛乳	さけとじゃがいものチーズ焼き こまつなともやしのおひだし のっぺいじる	七分つき米,じゃがいも, バター,油,板こんにやく, さといも,でんぷん	牛乳,ベーコン,鮭,チーズ, 豚肉,豆腐	たまねぎ,マッシュルーム,パセリ, 小松菜,もやし,にんじん,だいこん, ごぼう,長ねぎ	650 kcal
18水	コーンピラフ	牛乳	タンドリーチキン はるさめスープ りんご	七分つき米,油,バター, はるさめ,でんぷん	牛乳,ハム,鶏肉, ヨーグルト,豆腐	たまねぎ,にんじん,ホールコーン, グリーンピース,にんにく,しょうが, 長ねぎ,小松菜,りんご	597 kcal
19木	ゆずかうどん	牛乳	てんぷら かぶサラダ	生めん,小麦粉,上新粉, 油,さとう	牛乳,豚肉,かまぼこ, 油揚げ,わかめ,卵	たまねぎ,にんじん,干しいたけ, 長ねぎ,小松菜,ゆず,れんこん,かぼちゃ, かぶ,かぶ葉,きゅうり,ホールコーン	651 kcal
20金	ごはん	牛乳	さかなのおろしソース ゆできゃべつ ふゆやさいじる	七分つき米,小麦粉, でんぷん,油,さとう, さといも	牛乳,メルルーサ,油揚げ	だいこん,たまねぎ,しょうが,にんにく, キャベツ,ごぼう,にんじん,かぶ,長ねぎ, かぶ葉	577 kcal
23月	スパゲティナポリタン	牛乳	かぶまるごとレモンすかけ バムとケロのやまもりドーナツ	スパゲティ,油,さとう, ホットケーキミックス粉	牛乳,ウィンナー, 絹ごし豆腐	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム, ピーマン,にんにく,しょうが,かぶ, かぶ葉,きゅうり,レモン	587 kcal
24火	くろざとうパン 給食DE世界旅行 ニュージーランド	牛乳	フィッシュアンドチップス カフェふうまめまめサラダ かくれんぼクラマスープ	パン,小麦粉,油, じゃがいも,さとう, さつまいも,バター	牛乳,メルルーサ, 白いんげんまめ,金時豆, 生クリーム	りんご,キャベツ,にんじん,きゅうり, たまねぎ,セロリ	637 kcal
25水	キラキラカレーピラフ	牛乳	フライドチキン おほしさまスープ とうにゅうアイスクリーム	七分つき米,でんぷん, 上新粉,油, ホワイトソルガム/パスタ	牛乳,鶏肉,ベーコン, アイスクリーム	たまねぎ,にんじん,ホールコーン, しょうが,にんにく,キャベツ,セロリ	704 kcal

※ 都合により献立が変わることがあります。

☆5日(木)「アルムおんじのミルクシチュー」…アルプスの少女ハイジに登場する料理を作ります。

☆6日(金)「せきはん」…8日は開校記念日です。給食では開校をお祝いするメニューを作ります。

☆12日(木)「小平冬野菜煮だんご」…12月12日は「小平冬野菜煮だんごの日」です。市内の学校給食で統一して作ります。

☆16日(月)「給食DE世界旅行」…「アフリカ料理」です。「ジョロフライス」と「カランガ」は、同じお皿に盛り付けて食べます。

☆19日(木)「ゆずかうどん」「天ぷら(かぼちゃ・れんこん)」…12月21日は「冬至」です。

冬至は「運盛り」といって、「ん」を2回繰り返す食べ物(冬至の七草)を食べます。

☆23日(月)「かぶまるごとレモンすかけ」…食品ロス削減メニューかぶとかぶの葉っぱをまるごと使ってレモンすかけを作ります。

☆24日(木)「給食DE世界旅行」…「ニュージーランド料理」です。クラマスープは食品ロス削減メニューとコラボして作ります。

☆25日(水)「キラキラカレーピラフ」「おほしさまスープ」…12月25日は2学期最後の給食です。2学期最後はクリスマスメニューです。

今月の給食目標「感謝の気持ちで食事をしよう！」

プロッコリー
加アワ-0マツ
かぶ・かぶは
キャベツ・ゆず
にんじん
さといも
こまつな
だいこん
ほうれんそう
さつまいも
ながねぎ
はくさい

今月の
野菜
小平産