

12月のこんだて

小平市立小平第十小学校

校長 山縣 弘典

令和7年度

曜日	しゅしょく	のみもの	おかず	さいりょう おもな材料			エネルギー (kcal)、たんぱく質 (g)、塩分 (g)	こんだてメモ
				おもに体をつくる ものになる食品	おもにエネルギーの ものになる食品	おもに体の調子を整える ものになる食品		
1 月	石狩ごはん	○	白菜のおひたし 味噌バター汁 みかん	ぎゅうにゅう、あぶら あげ、さけ、ぶたにく、 みそ	しちぶつきまい、ご ま、さとう、なたね油、 じゃがいも、バター	だいこんのは、はくさい、 だいこん、にんじん、に ん、く、ごぼう、たまねぎ、 キャベツ、しめじ、とうも ろこし(冷凍)、こまつな、 みかん	556 25.4 2.3	【北海道メニュー】 北海道をイメージし た組みあわせになっ ています。
2 火	あんかけチャーハン	○	茎わかめの中華あえ 大豆とかえりの揚げ煮	ぎゅうにゅう、ぶたに く、くきわかめ、だい ず、かえり	しちぶつきまい、なた ね油、ごまあぶら、か たくりこ、さとう、さつ まいも、ごま	ねぎ、しょうが、にんにく、 ほししいたけ、にんじん、 はくさい、だいこん、チン ゲンサイ、こまつな	582 23.5 3.3	【大豆と かえりの揚げ煮】 片栗粉をまぶした大 豆、かえりにぼし、さ つまいもを揚げて調 味料をからめ仕上げ ます。
3 水	カレーピラフ	○	ポトフ りんご	ぎゅうにゅう、とり にく、ベーコン、ぶたに く、ウィンナー、あげ ボール	しちぶつきまい、なた ね油、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にん じん、マッシュルーム、 ピーマン、セロリ、かぶ、 かぶのは、キャベツ、りん ご	549 20.4 2.2	【ポトフ】 フランスの家庭料理 です。ベーコン、ウイ ンナー、様々な野菜と 揚げボール(給食ア レンジ)を煮込みま す。
4 木	ツナおろし スパゲティ	○	水菜と青大豆のサラダ 雁月(かんづき)	ぎゅうにゅう、ツナレ トルト、あおだいず、 たまご、ちゅうりよう ぎゅうにゅう、みそ	スパゲッティ、なたね 油、さとう、ごまあぶ ら、こめこ、こむぎこ、 ろざとう、はちみつ、 ごま	だいこん、だいこんのは、 キャベツ、みずな、にんじ ん、たまねぎ	598 23.5 2.8	【雁月(かんづき)】 岩手県の郷土料理 です。ほんのりみそ 味がおいしいです。
5 金	ガーリックトースト	○	ハンガリアンチュー 小平冬野菜サラダ	ぎゅうにゅう、ぶたに く	食パン、バター、マー ガリン、なたね油、 じゃがいも、こむぎこ、 さとう	パセリ、にんにく、にんじ ん、たまねぎ、ホールマト マ、ブロッコリー、キャベ ツ、かぶ、かぶのは	536 19.8 2.9	【小平冬野菜サラダ】 小平市でとれた野菜 たっぷりのサラダで す。
8 月	黒砂糖パン	○	鶏肉とポテトのクリーム煮 オニオンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコ ン、とり、く、ちゅうり ようぎゅうにゅう、な まクリーム	黒砂糖パン、なたね 油、じゃがいも、こむ ぎこ、バター、さとう	セロリ、にんじん、たまね ぎ、マッシュルーム、ブ ロccoli、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし(冷 凍)	544 20.0 2.3	【オニオンドレッシン グサラダ】 給食のサラダのド レッシングは手作り です。とても人気の サラダです。
9 火	わかめごはん	○	鯖のねぎ塩焼き けんちん汁 和風サラダ	ぎゅうにゅう、炊込 みわかめ、さば、あ ぶらあげ、とうふ、お かか割り	しちぶつきまい、ご ま、ごまあぶら、なた ね油、こんにゃく、じゃ がいも、さとう	しょうが、にんにく、ねぎ、 ごぼう、にんじん、だいこ ん、しめじ、こまつな、だい こんのは、キャベツ	558 27.1 3.1	【和食献立】 給食では、鯖節や鰯 節、昆布などでしっ かり出汁をとり作っ ています。
10 水	スパゲティナポリタン	○	フレンチサラダ スイートポテトパイ	ぎゅうにゅう、ぶたに く、ウィンナー、なまク リーム	なたね油、スパゲッ ティ、さとう、さつまい も、バター、きょうぎの かわ、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にん じん、マッシュルーム、 ピーマン、キャベツ、きゅ うり、とうもろこし(冷 凍)	614 20.3 1.8	【スイートポテトパイ】 餃子の皮でスイート ポテトの中身を包み ました。デザートメ ニューです。
11 木	にんじん 油揚げごはん 小平煮だんごの日	○	ししゃものからあげ 小平冬野菜煮だんご	ぎゅうにゅう、あぶら あげ、ししゃも、とり にく	しちぶつきまい、なた ね油、ごま、こむぎこ、 かたくりこ、中力粉、 さといも	にんじん、だいこん、ごぼ う、はくさい、ねぎ、だいこ んのは	545 23.2 2.1	【小平冬野菜 煮だんごの日】 毎年恒例の、市内統 一平煮だんごです。 地粉を使い給食室 で作りました。
12 金	麻婆丼	○	海藻サラダ りんご	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、みそ、テン メンジャン、レンズま め、海藻ミックス、ツ ナレトルト	しちぶつきまい、なた ね油、さとう、かたくり こ、ごまあぶら	しょうが、にんにく、ねぎ、 たけのこ、ほししいたけ、 にんじん、にら、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、りん ご	566 23.3 2.4	【麻婆丼】 給食では、レンズ豆 を入れて作っていま す。に炭す必要がな く、簡単に使える優 れものです。
15 月	回鍋肉丼	○	野菜のナムル みかん	ぎゅうにゅう、みそ、 テンメンジャン、ぶた にく	しちぶつきまい、なた ね油、ごまあぶら、か たくりこ、さとう、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、 たまねぎ、にんじん、ほし しいたけ、キャベツ、チン ゲンサイ、きゅうり、だい こん、みかん	549 20.0 1.5	【回鍋肉丼】 小平産のキャベツを たっぷり使って作りま す。

※材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

日曜日	曜日	しゅしょく	のみもの	おかず	お も な 材 料 ^{さいりょう}			エネルギー ^(kcal) 、たんぱく質 ^(g) 、塩分 ^(g)	こんだてメモ
					おもに体をつくる ^{からだ} ものになる食品 ^{しょくひん}	おもにエネルギー ^{エネルギー} の ^{エネルギー} ものになる食品 ^{しょくひん}	おもに体の調子を整える ^{からだ} ものになる食品 ^{しょくひん}		
16	火	バインミーサンド	○	チキンフォー	ぎゅうにゅう、とりにく	コッペパン、さとう、なたね油、はちみつ、ごま、米粉めん	キャベツ、にんじん、きゅうり、にんにく、セロリ、たまねぎ、もやし、にら、みずな、しょうが	522 24.3 2.9	【バインミーサンド】ベトナムで食べられている。柔らかいフランスパンに野菜や肉を挟んで食べる定番サンドイッチです。
17	水	チャンポンめん	○	味噌ドレッシングサラダ 小松菜マフィン	ぎゅうにゅう、いか、えび、ぶたにく、なると、みそ、ちようりようぎゅうにゅう、たまご	ちゃんぽん、なたね油、かたくりこ、ごまあぶら、さとう、ねりごま、ホットケーキミックス、こむぎこ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、もやし、にら、キャベツ、だいこん、こまつな	572 22.0 2.5	【小松菜マフィン】小平市でとれる小松菜を使いマフィンを作ります。
18	木	ごはん	○	ひじきハンバーグ てりやきソース 小平冬野菜おひたし 大根とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひじき、とうふ、なまわかめ、みそ	しちぶつきまい、なたね油、いとこんにやく、かたくりこ、さとう	たまねぎ、にんじん、れんこん、しょうが、はくさい、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、こまつな	570 26.5 2.9	【小平冬野菜おひたし】小平産の野菜をたっぷり使います。
19	金	豚肉と もやしのピリ辛どん	○	ごましおキャベツ シナモンポテト	ぎゅうにゅう、ぶたにく	しちぶつきまい、さとう、なたね油、ごまあぶら、ごま、さつまいも、なたね油	もやし、にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、きゅうり	610 18.7 1.2	【特別栽培米】19日（食育の日）に手配可能な時には、特別栽培米を取り入れます。
22	月	ほうとうめん 	○	もうかさめの南蛮漬け だいこんのゆずあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、もうかさめ	ほうとう麺（生）、なたね油、かたくりこ、こむぎこ、さとう	こほう、にんじん、れんこん、しめじ、はくさい、こまつな、かぼちゃ、ねぎ、しょうが、だいこん、だいこんのは、ゆず（果皮、生）	539 24.2 2.9	【冬至献立】冬至に「ん」のつくものを食べると幸運になる。かぼちゃを食べると風邪をひかない。といわれています。
23	火	ドライカレー	○	キャベツとコーンのサラダ ポテトチップス	ぎゅうにゅう、レンズまめ、ぶたにく	しちぶつきまい、なたね油、さとう、じゃがいも	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ホールトマト、ほしぶどう、キャベツ、とうもろこし（冷凍）	625 21.0 2	【ポテトチップス】人気のポテトチップスは、給食室手作りです。じっくり大釜で揚げています。
24	水	ココアパン セレクトクリスピー セレクト給食	○	発酵乳（セレクト） カラフルサラダ 野菜スープ	ジョア、メルルーサ、とりにく、ベーコン、ウィンナー、白いんげんまめ（乾）	ココアパン、こむぎこ、コーンフレーク、なたね油、さとう、マカロニ	にんにく、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、あかピーマン、とうもろこし（冷凍）、たまねぎ、セロリ、キャベツ	582 21.3 3.2	【セレクト給食】セレクト発酵乳、セレクトクリスピーフライ（鶏肉、白身魚）から選択します。

※栄養価は、日本食品標準成分表八訂を用いて算出されています。
※イラスト等出典先：健学社食育フォーラム、少年写真新聞社2025

広げよう、元気のわ！やさいのわ！絵の展示のご案内♪
今年も、12月**13日～19日（午後3時半まで）**中央公民館で絵の展示を行っています。
野菜摂取量測定や、こだ健体操体験、野菜目標量をはかってみよう、スタンプラリー、

冬至

「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日。この日を境に昼が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって、陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。日本でもこの日に食べたり、使われてきた食べ物があります。

お願い

今年は、例年より早いインフルエンザの流行がみられています。
年度当初にお知らせしていることでもあります。給食のある日は、「ランチマット」と「手ふきタオル」（ミニサイズ）を持たせてください。毎日清潔なものへ交換をお願いします。
また、給食当番はマスクを使用します。使い捨てのものでも、布

★今月の地場産物★
さつまいも、カリフラワー、
ブロッコリー、はくさい、ねぎ、
にんじん、こまつな、大根、か
ぶ、キャベツ、ほうれんそう、