



# 12がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和5年

小平市立小平第十三小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー ちゅうがくねん (中学年)
	主食 しゅしょく	飲み飲 もの 物	おかず	おもにエネルギー もとになる食べ物	おもにからだ をつくる もとになる食べ物	おもにからだ の調子 を整える もとになる食べ物	
1金	けいはん	牛乳	ちくぜんに だいがくいも 3年2組のリクエスト給食♪	七分つき米、さとう、油、 こんにゃく、さつまいも、 黒ごま	牛乳、たまご、鶏肉、 焼き竹輪	干し椎茸、こまつな、にんじん、ごぼう、 だけのこ水煮、れんこん、しょうが	657 kcal
4月	マーボーどうふどん	牛乳	やさいスープ やきりんご	七分つき米、油、さとう、 でんぷん、ごま油、 じゃがいも、バター	牛乳、豚肉、豆腐、赤みそ、 ベーコン	しょうが、にんにく、長ねぎ、にら、 干し椎茸、だけのこ水煮、玉葱、にんじん、 はくさい、ほうれんそう、りんご	612 kcal
5火	ひじきまぜすし	牛乳	ししゃものあかしそあげ ちやわんむし けんちんじる	七分つき米、さとう、 小麦粉、でんぷん、油、 こんにゃく、里いも	牛乳、鶏肉、油揚げ、 干ひじき、ししゃも、 たまご、かまぼこ、豆腐	干し椎茸、にんじん、こまつな、 ゆかり粉、だけのこ水煮、水菜、ごぼう、 だいこん、長ねぎ	602 kcal
6水	たかなチャーハン	牛乳	ほうぎょうざ ちゅうかスープ	七分つき米、油、白ごま、 ごま油、餃子の皮、 でんぷん	牛乳、豚肉、なると、鶏肉、 豆腐	たかな、漬、長ねぎ、キャベツ、にら、 にんにく、しょうが、だけのこ水煮、 にんじん、もやし、えのきたけ、こまつな	621 kcal
7木	フェットチーネ カルボナーラ なまパスタの日	牛乳	はなやさいサラダ カルピスゼリー	生パスタ、オリーブ油、 バター、油、小麦粉、さとう	牛乳、ベーコン、粉チーズ、 生クリーム、粉寒天、 カルピス	にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、 マッシュルーム、ブロッコリー、 カリフラワー、ロマネスコ、 キャベツ、冷凍ホールのコーン	696 kcal
8金	あげパン	牛乳	はくさいとくだんごのスーフ フルーツポンチ 3年1組のリクエスト給食♪	パン、油、さとう、 でんぷん、はるさめ、 ごま油、ナタデココ	牛乳、豚肉	しょうが、はくさい、もやし、にんじん、 干し椎茸、こまつな、白桃缶、黄桃缶、 りんご缶、みかんゼリー	599 kcal
11月	こだいまいごはん 事八日(ことうが)	牛乳	さばのからあげやくみソース くはくかぶのすのもの おことじる	七分つき米、黒米、赤米、 白ごま、小麦粉、でんぷん、 油、さとう、こんにゃく、 里いも	牛乳、さば、乾燥わかめ、 あずき(乾)、赤みそ、 白みそ	しょうが、にんにく、長ねぎ、かぶ、 きゅうり、赤かぶ、かぶ菜、ごぼう、 れんこん、にんじん、こまつな	615 kcal
12火	こめこパン 国産食材 (こくさんしよくざい)	牛乳	とうふハンバーグ ポテトとキャベツのサラダ ミネストローネ	パン、油、米粉マカロニ、 じゃがいも、さとう、 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、豆腐、大豆、豚肉、 ベーコン	玉葱、にんじん、ブロッコリー、 キャベツ、だいこん、にんにく、 ダイズトマト、こまつな	601 kcal
13水	キムチラーメン	牛乳	わかめサラダ サーターアンダギー	蒸中華麺、油、ごま油、 白ごま、さとう、小麦粉、 黒砂糖	牛乳、豚肉、赤みそ、 乾燥わかめ、たまご	にんにく、しょうが、にんじん、 白菜キムチ、もやし、こまつな、 長ねぎ、きゅうり、キャベツ、玉葱	701 kcal
14木	こぎつねごはん 小平冬野菜煮だんごの日	牛乳	もやしとこまつなの おかかじょうゆあえ こだいらふゆやさいにだんご	七分つき米、油、さとう、 白ごま、小麦粉、白玉粉、 里いも	牛乳、鶏肉、油揚げ、 おかかけすり節、豚肉	こまつな、もやし、にんじん、だいこん、 ごぼう、はくさい、長ねぎ	637 kcal
15金	ごはん	牛乳	さかなとチーズのつつみあげ ごまあえ かきたまじる	七分つき米、春巻きの皮、 小麦粉、油、さとう、白ごま、 白練りごま、でんぷん	牛乳、もうかさめ、チーズ、 なると、たまご、昆布	しょうが、にんじん、ほうれんそう、 キャベツ、もやし、玉葱、えのきたけ、 長ねぎ、こまつな	636 kcal
18月	ふっかつわかめクッパ	牛乳	はりはりふうみ いがくりあげ	アルファ化米、ごま油、 さとう、白ごま、でんぷん、 油、さつまいも、白玉粉、 バター、小麦粉、そうめん	牛乳、豚肉、たまご、 くわかめ	しょうが、にんにく、だけのこ水煮、にら、 にんじん、白菜キムチ、長ねぎ、干し椎茸、 ほうれんそう、切干だいこん、たくあん	622 kcal
19火	まるごと アップルトースト 給食DE世界旅行① オランダ	牛乳	クロケット コールスローサラダ エルテンスープ	パン、バター、さとう、 じゃがいも、オリーブ油、 小麦粉、パン粉、油	牛乳、豚肉、ベーコン、 ウィンナー、 えんどう豆(乾)	りんご、レモン、玉葱、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 冷凍ホールのコーン、にんにく、セロリー	615 kcal
20水	こだいら ふゆやさいカレー	牛乳	かいそうサラダ きつがみかん	七分つき米、じゃがいも、 油、小麦粉、バター、さとう	牛乳、豚肉、 乾燥海藻ミックス	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、 にんじん、はくさい、だいこん、きゅうり、 ブロッコリー、キャベツ、みかん	633 kcal
21木	ゆずかうどん 冬至(とうじ)	牛乳	かぼちゃとれんこんのてんぷら いとかんてんのごまずあえ	生うどん、小麦粉、上新粉、 油、さとう、白ごま	牛乳、豚肉、かまぼこ、 乾燥わかめ、たまご、 糸寒天、油揚げ	玉葱、にんじん、干し椎茸、長ねぎ、 こまつな、ゆず、れんこん、きゅうり、 かぼちゃ(なんざん)、もやし	589 kcal
22金	★リザーブセレクト給食★ キラキラカレーピラフ(全員食べます) フライドチキン(全員食べます) おほしさまスープ(全員食べます) デコレーションゼリー(全員食べます) 発酵乳(ストロベリー味)・オレンジジュースのどちらか			七分つき米、油、 でんぷん、上新粉、さとう、 ポタデココ、 ホイップクリーム	発酵乳、 ウィンナー、鶏肉、 ベーコン、かまぼこ、 粉寒天、星形寒天	オレンジジュース、玉葱、にんじん、 冷凍ホールのコーン、にんにく、 しょうが、セロリー、キャベツ、 クランベリージュース	641 kcal

※ 日本食品標準成分表2020年版(八訂)で栄養価計算しています。 ※ 都合により献立が変わることがあります。

☆1日(金)「3年2組リクエスト給食」…「鶏飯」をリクエストしてくれました！小平産のさつまいもを使って「大学芋」も作ります。

☆7日(木)「フェットチーネカルボナーラ」…毎月7日8日は「生パスタの日」です。生パスタのフェットチーネを使って作ります。フェットチーネは平麺のパスタです。

☆8日(金)「3年1組リクエスト給食」…「揚げパン」と「フルーツポンチ」をリクエストしてくれました！

☆11日(月)「お事汁」…12月8日は「事八日」にちなみ、行事食の「お事汁」を作ります。「お事汁」は、小豆や季節の野菜が入ったみそ汁です。

☆12日(火)「国産食材給食」…毎月12日は「パンの日」です。東京都の支援事業を活用し、「国産食材給食」として、国産の米粉を使った「米粉パン」を提供します。

給食は地産地消を心がけ、小平産の野菜や果物、国産食材を積極的に使用しています。この日の給食は全て国産食材を使用します(調味料類除く)。

☆14日(木)「小平冬野菜煮だんご」…12月14日は「小平冬野菜煮だんごの日」です。小平産の地粉を使って、市内の全小学校給食で作ります。

☆18日(月)「食品ロス削減給食」…防災備蓄食品のアルファ化米「わかめごはん」を使って「クッパ」を作ります。新メニューです！

☆19日(火)「給食DE世界旅行①」「食品ロス削減給食」…「オランダ料理」を作ります。オランダを代表するフルーツ「りんご」を使ったトースト、「クロケット」はコロッケに似た料理です。「エルテンスープ」はオランダの伝統料理のひとつで、えんどう豆のスープです。りんごは皮ごと使って調理し、食品ロスを削減します。

☆20日(水)「小平冬野菜カレー」…小平産の冬野菜(にんじん、はくさい、だいこん、ブロッコリー)を使ってカレーを作ります。

☆21日(木)「冬至献立」…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。材料名の太字の食材が七草です。

☆22日(金)「リザーブセレクト給食」…今年最後の給食です。飲み物(発酵乳またはオレンジジュース)を2種類から選びます。お楽しみに！

※3学期の給食は、「1月11日(木)」から開始します。

今月の  
野菜小平産

ブロッコリー  
カリフラワー  
かぶ・かぶは  
あかかぶ・はくさい  
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

