



12がつのきゅうしょくこんだてひょう



小平市立小平第十三小学校

令和6年

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 しゅじき	飲み物 のみもの	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	ふっかつさげちゃづけ	牛乳	ぶたにくのかりんとあげ ゆずかあえ	アルファ化米、白ごま、 あられ、でんぷん、 さつまいも、油、さとう	牛乳、鮭、 ちりめんじゃこ、 炊込みわかめ、大豆、 豚肉、乾燥わかめ	葉ねぎ、しょうが、レモン、キャベツ、 きゅうり、ゆず	625 kcal
3火	フェットチーネカルボナーラ なまパスタの日(7日8日)	牛乳	はなやさいサラダ きっかみかん	生パスタ、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	にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、 生マッシュルーム、冷凍ホールコーン、 カリフラワー、ロマネスコ、 ブロッコリー、キャベツ、みかん	656 kcal
4水	ごはん	牛乳	さかなのチーズつつみあげ だいすのいそに かきたまじる	七分つき米、でんぷん、 アルファ化米、さとう、 春巻きの皮、小麦粉、油	牛乳、もうかさま、たまご、 チーズ、大豆、干ひじき、 さつま揚げ、鶏肉、豆腐	しょうが、にんじん、えのきたけ、玉葱、 チンゲンツァイ、長ねぎ	671 kcal
5木	こまつなチャーハン	牛乳	ジャンボしゅうまい タイピーエン	七分つき米、はるさめ、 アルファ化米、油、ごま油、 さとう、でんぷん、パン粉、 しゅうまいの皮	牛乳、ベーコン、鶏肉、いか、 ちりめんじゃこ、豚肉、 なると、うすら卵水煮	にんじん、長ねぎ、こまつな、玉葱、 れんこん、干し椎茸、しょうが、にんにく、 もやし、はくさい、だけのご水煮	622 kcal
6金	しらすとツナの ピザコッペ	牛乳	ポテトスープ とうふのプRANDOMジエ	パン、油、じゃがいも、 さとう	牛乳、しらす干し、ツナ、 ピザチーズ、豚肉、粉寒天、 粉ゼラチン、豆乳、豆腐	玉葱、こまつな、にんじん、キャベツ、 パセリ、りんごジュース、黄桃缶	614 kcal
9月	こだいまいごはん ことようか(8日)	牛乳	さばのからあげやくみソース こうはくかぶのすのもの おことじる	七分つき米、こんにやく、 アルファ化米、黒米、赤米、 白ごま、上新粉、でんぷん、 油、さとう、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、 にんじん、だいこん	617 kcal
10火	ふっかつピビンバ 給食DE世界旅行⑨ かんこく	牛乳	もちもちおから千チミ こだいいらさんキムチのスープ	アルファ化米、油、さとう、 白ごま、ごま油、米粉、 でんぷん	牛乳、豚肉、赤みそ、 おから	ぜんまい、水煮ほうれんそう、 にんじん、もやし、にんにく、にら、玉葱、 しょうが、だいこん、はくさい、しめじ、 長ねぎ、白菜キムチ	711 kcal
11水	カレーうどん	牛乳	すのもの いがくりあげ	生うどん、油、でんぷん、 さとう、さつまいも、 白玉粉、バター、小麦粉、 そうめん	牛乳、豚肉、乾燥わかめ	にんじん、玉葱、長ねぎ、こまつな、 キャベツ、きゅうり	621 kcal
12木	ごはん 小平冬野菜煮だんごの日	牛乳	ますのねぎみそやき もやしとこまつなのおかじょうゆあえ こだいいらふゆやさいにだんご	七分つき米、油、里いも、 アルファ化米、さとう、 白ごま、小麦粉、白玉粉	牛乳、ます、赤みそ、 おからかけずり節、豚肉	にんにく、長ねぎ、こまつな、もやし、 にんじん、だいこん、ごぼう、はくさい	638 kcal
13金	ハムピラフ	牛乳	とりにくのコーンフレークやき かくれんぼさつまいもポターージュ	七分つき米、さつまいも、 アルファ化米、油、バター、 コーンフレーク、パン	牛乳、ボークハム、鶏肉、 生クリーム	玉葱、にんじん、冷凍ホールコーン、 冷凍グリーンピース、にんにく、セロリー	696 kcal
16月	やきカレーパン	牛乳	グリーンポテト ミネストローネ	パン、油、でんぷん、小麦粉、 パン粉、じゃがいも、油、 初作が加工、さとう	牛乳、豚肉、ベーコン	にんじん、玉葱、キャベツ、セロリー、 にんにく、ダイスタマト、かぶ	672 kcal
17火	ごはん	牛乳	かくれんぼジャンボぎょうざ きゅうりのピリからあえ とんじる 3年2組のリクエスト給食♪	七分つき米、こんにやく、 アルファ化米、ごま油、 でんぷん、餃子皮、小麦粉、 さとう、じゃがいも	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、 赤みそ、白みそ	玉葱、キャベツ、にら、しょうが、 きゅうり、にんにく、ごぼう、にんじん、 だいこん、長ねぎ	716 kcal
18水	ごまみそラーメン	牛乳	カリカリじゃこサラダ フルーツポンチ 3年1組のリクエスト給食♪	蒸中華麺、油、ごま油、 白練りごま白ごま、 さとう、ナタデココ	牛乳、豚肉、赤みそ、 ちりめんじゃこ	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、 ブロッコリー、きゅうり、 冷凍ホールコーン、りんご	641 kcal
19木	ふっかつこだい ふゆやさいカレー	牛乳	はくさいサラダ りんご	アルファ化米、 じゃがいも、油、小麦粉、 バター、さとう	牛乳、豚肉	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、 ブロッコリー、きゅうり、 冷凍ホールコーン、りんご	595 kcal
20金	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、 アルファ化米、さとう、 上新粉、でんぷん、油、 こんにやく、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、だけのご水煮、水菜、ごぼう、 だいこん、長ねぎ	603 kcal
23月	ゆずかうどん とうじ(21日)	牛乳	かぼちゃとれんごんの天ぷら 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、 油揚げ、乾燥わかめ、 たまご、糸寒天	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(なんさん)、もやし	625 kcal
24火	★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) セレクトのみもの(3種類の中から1つえらびます) 【ミルクコーヒー・りんごジュース・みかんジュース】	牛乳		七分つき米、 アルファ化米、油、 でんぷん、上新粉、 さとう、ナタデココ	ミルクコーヒー、 ウイナー、鶏肉、 ベーコン、かまぼこ、 粉寒天、 ホイップクリーム	りんごジュース、みかんジュース、 玉葱、にんじん、冷凍ホールコーン、 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、 みかん缶	639 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。

- ☆ 2日(月)「復活鮭茶漬汁」…食品ロス削減給食の防災備蓄食品のアルファ化米100%でごはんを炊きます。
 - ☆ 3日(火)「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います。フェットチーネは平麺のパスタです。
 - ☆ 5日(木)「タイピーエン」…「タイピーエン」は熊本県の郷土料理です。肉、野菜、魚介類などを春雨とあわせたスープです。
 - ☆ 9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。
 - ☆ 10日(火)「給食DE世界旅行⑨」…今回は「韓国料理」です。「復活ピビンバ」「もちもちおから千チミ」「小平産キムチのスープ」を作ります。
「復活ピビンバ」「もちもちおから千チミ」…食品ロス削減給食の防災備蓄食品のアルファ化米100%で炊いたごはん、おからを使った千チミを作ります。
 - ☆ 11日(水)「いがりあげ」…小平産のさつまいもで作ったお団子のまわりにそうめんをまぶして油で揚げます。いがりに見立てた料理です。
 - ☆ 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。小平産の地粉を使います。市内の全小学校給食で作ります。
 - ☆ 13日(金)「かくれんぼさつまいもポターージュ」…食品ロス削減給食のさつまいもは皮ごと、にんじんの皮、アルファ化米を使います。
 - ☆ 17日(火)「かくれんぼジャンボ餃子」…「ジャンボ餃子」「きゅうりのピリ辛和え」「豚汁」をリクエストしてくれました!
「かくれんぼジャンボ餃子」…食品ロス削減給食のキャベツの芯や外葉、にんじんの皮を使って食品ロスを削減します。
 - ☆ 18日(水)「3年1組リクエスト給食」…「ラーメン」「カリカリじゃこサラダ」「フルーツポンチ」をリクエストしてくれました!
 - ☆ 19日(木)「復活小平冬野菜カレー」…食品ロス削減給食のアルファ化米100%でごはんを炊きます。小平産の冬野菜を使います。
 - ☆ 23日(月)「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。
 - ☆ 24日(火)「リザーブセレクト給食」…今年最後の給食です。飲み物を3種類から選びます。お楽しみに!
- ※3学期の給食は、「1月9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

