

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7年

食品
ロス
削減

日	こんだてめい		ざいりょうめい			エネルギー たんぱく質 じゅさん たんぱくしつ 食事相当量 せきじょうじょうりょう (中年年)	
	主食 しゅしょく	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 からだ ちょっと との もの	おもに体をつくる もの	おもに体の調子を整える もの	
1月 ひじきまぜずし	牛乳 牛乳 牛乳	たまごやき おひたし けんちんじる	七分つき米,さとう, こんにゃく,里いも,油	牛乳,鶏肉,油揚げ, 干ひじき,たまご,豆腐	干し椎茸,にんじん,ごまつな, クリームコーン,万能ねぎ, ほうれんそう,もやし,キャベツ, ごぼう,だいこん,長ねぎ	625 kcal 30.7 g 3.1 g	
2月 ふっかつ うめじゃこちゃんづけ	牛乳 牛乳	はりはりふうみ いかぐりあけ	アルファ化米,白ごま, あら油,油,さとう, さつまいも,白玉粉, バター,小麦粉,そうめん	牛乳,ちりめんじやこ, 鶏肉,くきわかめ	乾燥カリカリ梅,葉ねぎ, 切干だいこん,にんじん, たくあん,しょうが	620 kcal 23.9 g 2.3 g	
3月 キムチチャーハン 給食RE世界旅行⑨ かんごく	牛乳 牛乳	もちもちおからチヂミ わかめスープ	七分つき米,ごま油, 白ごま,米粉,でんぶん, 油,さとう	牛乳,豚肉,おから, 乾燥わかめ,鶏肉,豆腐	にんじん,白菜キムチ,長ねぎ, にら,玉葱	585 kcal 21.1 g 2.5 g	
4月 ごもくしょうゆラーメン	牛乳 牛乳	キャベツのこんぶあえ サーティアンダギー 3年1組のリクエスト給食♪	蒸中華麵,油,ごま油, 小麦粉,さとう	牛乳,豚肉,なると, 塩吹き昆布,たまご	にんにく,しょうが,にんじん,長ねぎ, だけのご水煮,もやし,ごまつな, キャベツ,きゅうり	655 kcal 22.6 g 3.5 g	
5月 ガーリックトースト	牛乳 牛乳	かくれんぼさつまいもボタージュ サウピカンサラダ	パン,バター,オリーブ油, アルファ化米,油,さとう, さつまいも,じゃがいも	牛乳,生クリーム	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん, キャベツ,冷凍ホールコーン	612 kcal 17.8 g 2.7 g	
6月 ふっかつこだいら ふゆやさいカレー	牛乳 牛乳	はくさいサラダ かき こだいらさん	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, プロッコリー,レーズン,きゅうり, 冷凍ホールコーン,かき	648 kcal 19.1 g 2.2 g	
7月 ごだいまいごはん ことようか(8日)	牛乳 牛乳	いわしのからあげやくみソース こうはくかぶのすのもの おこどじる	七分つき米,黒米,赤米, 白ごま,上新粉,でんぶん, 油,さとう,こんにゃく, 里いも	牛乳,いわし, 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,かぶ葉,ごぼう, にんじん,だいこん	596 kcal 25.5 g 2.8 g	
8月 こだいらたいこんと ツナのスパゲティ	牛乳 牛乳	はなやさいサラダ ふっかつライスコロッケ	スパゲッティ,小麦粉, オリーブ油,さとう,油, アルファ化米,パン粉	牛乳,ツナ,チーズ	だいこん,こまつな,カリフラワー, プロッコリー,キャベツ, 冷凍ホールコーン,にんじん,玉葱	661 kcal 26.1 g 2.8 g	
9月 こぎつねごはん 小平冬野菜煮だんごの日	牛乳 牛乳	もやしとこまつな 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, おかかじょうゆ,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	647 kcal 25.3 g 2.9 g	
10月 ごまこまツナトースト	牛乳 牛乳	ポテトスープ とうふのプラマンジエ	パン,白ごま, ノンエッグマヨネーズ, 油,じゃがいも,さとう	牛乳,ツナ,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, りんごジュース,黄桃缶	585 kcal 25.9 g 2.7 g	
11月 ごはん	牛乳 牛乳	ししゃものパリパリあげ だいすのいそに かきたまじる	七分つき米,小麦粉, 春巻きの皮,油,さとう, でんぶん	牛乳,ししゃも,大豆, 干ひじき,さつま揚げ, 鶏肉,豆腐,たまご,昆布	にんじん,えのきだけ,玉葱, チンゲンソウ,長ねぎ	626 kcal 28.9 g 2.0 g	
12月 キムチラーメン	牛乳 牛乳	ピーンスサラダ ポテトチップス 3年2組のリクエスト給食♪	蒸中華麵,油,ごま油, 白ごま,はちみつ, じゃがいも	牛乳,豚肉,赤みそ, 青大豆	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,キャベツ,冷凍ホールコーン, きゅうり,玉葱	597 kcal 22.3 g 3.9 g	
13月 コーンピラフ	牛乳 牛乳	キャベツのスープ こうちやケーキ	七分つき米,油,バター, 小麦粉,さとう	牛乳,ポークハム, ベーコン,たまご	玉葱,にんじん,冷凍ホールコーン, 冷凍グリンピース,キャベツ,セロリー	690 kcal 19.6 g 2.7 g	
14月 ごはん	牛乳 牛乳	さかなのおろしたき ゆでやさい さつまじる	七分つき米,でんぶん, 小麦粉油,さとう, さつまいも,こんにゃく	牛乳,エルルーサ,, 鶏肉,油揚げ,赤みそ, 白みそ	しょうが,だいこん,キャベツ, 冷凍ホールコーン,ほうれんそう, ごぼう,にんじん,長ねぎ	604 kcal 25.9 g 2.9 g	
15月 てづくりアップルパン	牛乳 牛乳	ふゆやさいシチュー ブロッコリーサラダ	小麦粉,さとう,バター, さとう,油,じゃがいも, マカロニ,小麦粉	牛乳,たまご,鶏肉, 大豆,生クリーム	りんご,セロリー,玉葱,にんじん,かぶ, はくさい,こまつな,ブロッコリー, キャベツ,冷凍ホールコーン	697 kcal 23.0 g 2.9 g	
16月 ゆずかうどん	牛乳 牛乳	バターナッカぼちゃと れんこんのてんぶら いたかんてんのごまつあえ	うどん,小麦粉,上新粉, 油,さとう,白ごま	牛乳,豚肉,たまご, かまぼこ,油揚げ, 乾燥わかめ,糸寒天	玉葱,にんじん,干し椎茸,長ねぎ,ゆず, こまつな,れんこん,きゅうり,もやし, バターナッカぼちゃ(なんきん), キャベツ	618 kcal 25.5 g 2.9 g	
17月 たかなチャーハン	牛乳 牛乳	かくれんぼほうごううざ ちゅうかスープ	七分つき米,油,白ごま, こまぼく,餃子の皮, でんぶん	牛乳,豚肉,なると, 豚肉,鶏肉,豆腐	たかな,清,長ねぎ,キャベツ,にら, にんにく,しょうが,だけのご水煮, にんじん,もやし,えのきだけ,こまつな	595 kcal 23.1 g 2.0 g	
18月 ★リザーフセレクト給食★	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) おぼしさまースープ(全員食べます) セレクトレーションゼリー(3種類の中から1つえらびます) 【ダイヤモンドゼリー・ふどうゼリー・ハーフ&ハーフゼリー】 セレクトのみもの(3種類の中から1つえらびます) 【ジョアフレーン・ジョアストロベリー・白ふどう&ほうれん草ジュース】		牛乳	七分つき米,油,白ごま, パン,白ごま,かまぼこ, 粉寒天,粉ゼラチン, ホイップクリーム	発酵乳,ウインナー,鶏肉, ベーコン,かまぼこ, 粉寒天,粉ゼラチン, ホイップクリーム	野菜ミックスジュース,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,レモン,白ふどうジュース, みかん缶	634 kcal 22.2 g 2.6 g

* にほんじんきん標準かせいせんひんひょう ねんねん版 はさていて えい養育計算 せんじ 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月(火) 「食品ロス削減給食」…アルファ化米100%で炊いた「復活梅じゃこ茶漬け」を作ります。
- ☆ 2月(水) 「食品ロス削減給食」…アルファ化米100%で炊いた「復活梅じゃこ茶漬け」を作ります。
- ☆ 3月(水) 「給食RE世界旅行⑨」 「食品ロス削減給食」…今回は「韓国料理」です。「おから」を使ったチヂミを作り、食品ロスを削減します。
- ☆ 4月(木) 「3年1組リクエスト給食」…「しょうがゆラーメン」をリクエストしてくれました!「サーティアンダギー」は沖縄県の郷土料理です。
- ☆ 5月(金) 「食品ロス削減給食」…さつまいもは皮ごと、にんじんの皮やアルファ化米を使って「かくれんぼさつまいもボタージュ」を作ります。
- ☆ 6月(月) 「食品ロス削減給食」…アルファ化米100%でごはんを炊いて「復活小平冬野菜カレー」を作ります。「柿」も小平産です。
- ☆ 7月(火) 「ごはん」…12月8日の「事ハ日」にちなみ、行事食の「お汁事」を作ります。「お汁事」は、小豆や季節の野菜が入ったみそ汁です。
- ☆ 8月(木) 「食品ロス削減給食」…アルファ化米ドライカロッケを使って「復活ライスコロッケ」を作ります。
- ☆ 9月(火) 「小平冬野菜煮だんご」…12月11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。
- ☆ 10月(月) 「ししゃものパリパリ揚げ」…ししゃもを春巻きの皮で巻いて、油で揚げます。新メニューです!
- ☆ 11月(火) 「3年2組リクエスト給食」…「キムチラーメン」「ボテトチップス」をリクエスト!「ピーンスサラダ」は新メニューです。
- ☆ 12月(木) 「手作りアップルパン」「冬野菜シチュー」…どちらも新メニューです!パンは小麦粉を練って生地から作りします。
- ☆ 1月(火) 「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。
- ☆ 2月(火) 「食品ロス削減給食」…キャベツの芯、にんじんの皮を捨てずに使って「かくれんぼ餃子」を作ります。
- ☆ 3月(水) 「リザーフセレクト給食」…今年最後の給食です。デザートと飲み物をそれぞれ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(金)」から開始します。



今
月
の
野
菜
小
平
産