



12月こんだてよていひょう



令和 3年 11月30日
小平市立小平第十三小学校
校長 早川 和男

日	曜	牛乳	こんだて 献立	主な材料			エネルギー kcal たんぱく質 g 野菜・きのこ g	メモ
				なつちから 熱・力になる	からだ 体をつくる	からだちようし ととの 体の調子を整える		
1	水	○	炒飯	しちぶつきまい ごまあぶら ごま でんぶん あぶら きびとう はるさめ	ぎゅうにゆう ぶたにく なると なまあげ いか とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ ホールコーン たけのこ にんにく しょうが もやし はくさい こまつな	609	チリソースは、ケチャップ
			いかと生揚げのチリソース				24.7	きび糖・しょうゆ・豆板醤
			中華野菜スープ				152	で作るピリ辛のタレです。 いかと生揚げを絡めます。
2	木	○	みそラーメン	ちゅうかめん ごま きびとう ごまあぶら あぶら こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ わかめ ツナ	にんにく にんじん ねぎ たけのこ なら もやし だいこん ホールコーン ほうれんそう	687	おにまんじゅうは、愛知県
			ほうれん草とツナのサラダ				24.0	の郷土料理である和菓子
			鬼まんじゅう				129	です。角切りのさつまいも を生地にいれて蒸します。
3	金	○	鶏ごぼうごはん	しちぶつきまい あぶら きびとう	ぎゅうにゆう ししやも みそ とうふ とりにく ひじき たまご さばぶし	しょうが にんじん ごぼう ねぎ もやし キャベツ こまつな えのきたけ	600	擬製豆腐は、くずした豆腐
			やしししやも				29.1	に卵やお肉などの具をませ
			擬製豆腐				96	再び豆腐のように形作って
			みそ汁					焼いた料理です。
6	月	○	そばめし	しちぶつきまい むしちゅうかめん あぶら ごま でんぶん きびとう	ぎゅうにゆう ぶたにく だいち こうやとうふ みそ わかめ とりにく とうふ さばぶし	にんじん たまねぎ ねぎ ほしいたけ たけのこ キャベツ ホールコーン だいこん はくさい	637	まめまめみそ豆は、大豆
			まめまめみそめ				25.2	づくしの料理です。大豆と
			わかめ野菜スープ				120	高野豆腐を揚げて、みそ ダレをからめます。
7	火	○	古代米ごはん	しちぶつきまい くろまい あかまい ごま こむぎこ でんぶん あぶら さいも	ぎゅうにゆう さば あずき みそ さばぶし	しょうが にんじん だいこん ごぼう れんこん こまつな ねぎ ばんのうねぎ こんにやく	641	毎年12月8日は事八日と
			魚のおろしソース				24.4	いて、東京ではお正月の
			お事汁				61	準備を始める日です。行 事食のお事汁を出します。
8	水	○	小平冬野菜カレー	しちぶつきまい じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごまあぶら ごま きびとう	ぎゅうにゆう ぶたにく わかめ さばぶし	にんにく にんじん しょうが セロリー たまねぎ はくさい だいこん こまつな もやし きゅうり みかん	646	小平で育った新鮮な冬
			こまつなサラダ				17.9	野菜を使ったカレーです。
			菊花みかん				147	白菜や大根も意外におい しいカレーになります。
9	木	○	ごはん	しちぶつきまい きびとう ごま ごまあぶら こむぎこ(地粉) あぶら さいも	ぎゅうにゆう ちりめんじゃこ ほそぎりんぶ おかかぶし あかうお ぶたにく	ピーマン にんにく しょうが ねぎ にんじん だいこん ごぼう はくさい こまつな	628	小平冬野菜煮だんごの日
			ピーマンふりかけ				26.5	です。小平産の冬野菜と
			魚のねぎ塩焼き				78	地粉を使ってあたたまる 汁物を作ります！
			小平冬野菜煮だんご					
10	金	○	こまつなビスキュイパン	パンズパン きびとう じゃがいも あぶら グラニューとう こむぎこ ごまあぶら なまクリーム バター ホットケーキミックス	ぎゅうにゆう ひよこまめ とりにく わかめ	こまつな にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト キャベツ もやし パセリ	620	こまつなを練りこんだ
			チキンのトマトシチュー				17.5	鮮やかな緑色のクッキー
			和風サラダ				141	生地を、丸パンの上への せて焼きます。
13	月	○	ジョロフライス	しちぶつきまい じゃがいも あぶら こむぎこ クスクス コッペパン さとう きびとう	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン ホールトマト パセリ きゅうり あかピーマン	663	第7弾の今月は、「アフリ
			カラंगा				19.1	カ大陸」です。54の国と1
			クスクスのサラダ				144	つの地域からなる大陸で、
			マンダジ					人類が生まれた場所です。
14	火	○	梅じゃこごはん	しちぶつきまい ごま さいも きびとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゆう ちりめんじゃこ とりにく やきちくわ さばぶし	にんじん ごぼう だいこん カリカリうめ ほしいたけ もやし れんこん たけのこ いんげん キャベツ こまつな しらたき	590	筑前煮は、10種類の食
			筑前煮				24.3	材を使います。煮た後に
			おひたし				141	一度火を消して温度を下 げると味が染み込みます。

事八日

小平
冬野菜
煮だんご



日	曜	牛乳	こんだて 献立	主な材料			エネルギー kcal たんぱく質 g 野菜・きのこ g	メモ
				ねつちから 熱・力になる	からだ 体をつくる	からだちようし ととの 体の調子を整える		
15	水	○	ガーリックトースト	ソフトフランスパン マーガリン あぶら おりーぶゆ バター こむぎこ きびとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゆう だいず ぶたにく	にんにく セロリー パセリ たまねぎ にんじん だいこん ホールコーン きゅうり マッシュルーム フルーツチャツネ	638	フランスパンを使って、 ガーリックトーストを作りま す。食パンよりかみ応えが あるのでよくかみましょう。
			ポークビーンズ				21.2	
			だいこん 大根サラダ				129	
16	木	○	マーボー豆腐丼	しちぶつきまい きびとう あぶら でんぷん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゆう とうふ ぶたにく みそ テンメンジャン	しょうが にんにく ねぎ たけのこ ほしいたけ なら にんじん もやし きゅうり りんご きりほしだいこん	614	切り干しだいこんは、天 日干しにすることで、保 存がきいたり、栄養分が 増えたりします。
			きぼ だいこん す 切り干し大根のごま酢あえ				24.1	
			りんご				89	
17	金	○	ひじきまぜずし	しちぶつきまい きびとう でんぷん こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゆう とり にく みそ あぶらあげ えび ひじき かまぼこ だしこんぶ さばぶし まめあじ	ほしいたけ ねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく たけのこ みずな だいこん えのきたけ キャベツ	603	茶碗蒸しは、たまごと だし汁の割合が1:3で 作ります。なめらかな食 感が特徴です。
			まめ 豆あじのからあげ				28.5	
			ちやわん 茶碗むし				88	
			しる みそ汁					
20	月	○	いしかり ほん 石狩ご飯	しちぶつきまい ごま あぶら ワンタンのかわ きびとう さとも ごまあぶら	ぎゅうにゆう さけ とうふ あぶらあげ	こまつな きゅうり キャベツ にんじん ホールコーン ねぎ たまねぎ ごぼう だいこん	610	石狩ご飯は、鮭の大きな 切り身をオープンで焼き、 ほぐして炊きあがった ごはんと合わせます。
			パリパリサラダ				25.6	
			じる けんちん汁				115	
21	火	○	しお 塩バタートースト	しょくパン バター マーガリン さとう こむぎこ あぶら じゃがいも マッシュポテト はるまきのかわ スパゲティ	ぎゅうにゆう ウイナー ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ にんじん こまつな セロリー キャベツ だいこん ほうれんそう	661	塩バタートーストとピザ ポテト春巻きは新メニュー です。ピザ味の具とチーズ を包んで油で揚げます。
			はるまき ピザポテト春巻き				20.1	
			ジュリアンスープ				108	
22	水	○	かぼちゃほうとう	ほうとうめん ごま あぶら きびとう ホットケーキミックス はちみつ	ぎゅうにゆう ぶたにく あぶらあげ みそ さばぶし	ごぼう にんじん しめじ こまつな かぼちゃ キャベツ ほうれんそう ねぎ もやし ゆず	624	21日は夜が一番長くな る冬至です。かぼちゃの ほうとうめんと、ゆずの 蒸しパンを作ります。
			やさしい 野菜のごまだれかけ				22.1	
			む ゆずはちみつ蒸しパン				136	
			冬至					
23	木	ジョ ア	しよく 2色のクリームライス	しちぶつきまい さつまいも あぶら バター こむぎこ きびとう グラニューとう なまクリーム	ジョア ぎゅうにゆう とり にく ほしがたかんでん	たまねぎ こまつな にんじん あかピーマン きピーマン にんにく キャベツ りんご ブロッコリー アガー ホールコーン りんごジュース	598	2学期最後はクリスマス 献立です。ローストチキン とクリスマスカラーの3色 を料理に取り入れました。
			クリスマス				20.5	
			ブロッコリーサラダ				114	
			つぶつぶりんごゼリー					