



12がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和4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 (中学年)
	主食	飲み物	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	
1木	わかめごはん	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、てんぷん、 アルファ化米、白ごま、 春巻きの皮、小麦粉、油、 さとう、白練りごま	牛乳、炊込みわかめ、 もつかさめ、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	653 kcal
2金	マーボー豆腐どん	牛乳	やさいスープ やきりんご	七分つき米、 アルファ化米、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、たけのこ水煮、玉葱、にんじん、 はくさい、ほうれんそう、りんご	614 kcal
5月	きのこごはん かごしまけん	牛乳	てづくりさつまあげ ゆずかあえ さつまじる	七分つき米、 アルファ化米、でんぷん、 油、さとう、さつまいも、 板こんにゃく	牛乳、ツナ、豆腐、油揚げ、 たら、たこ、いか、赤みそ、 ちりめんじゃこ、たまご、 乾燥わかめ、鶏肉、白みそ	しめじ、まいたけ、干し椎茸、えのきたけ、 にんじん、れんこん、ごぼう、長ねぎ、 キャベツ、きゅうり、ゆず、だいこん	647 kcal
6火	フェットチーネ カルボナーラ	牛乳	はなやさいサラダ きついかみかん	生パスタ、オリーブ油、 バター、油、小麦粉、 生クリーム、さとう	牛乳、ベーコン、粉チーズ	にんにく、セロリ、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	655 kcal
7水	こだいまいごはん 事八日(ことうが)	牛乳	さわら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、油、さとう、 アルファ化米、黒米、赤米、 白ごま、小麦粉、でんぷん、 板こんにゃく、里いも	牛乳、さわら、乾燥わかめ、 あずき、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	597 kcal
8木	あげパン	牛乳	はくさいとにくだんこのスープ フルーツクラフティ 3年2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、 生クリーム、小麦粉	ジョア、豚肉、たまご、牛乳	しょうが、はくさい、もやし、にんじん、 干し椎茸、こまつな、黄桃缶	610 kcal
9金	ごはん	牛乳	とうふハンバーグステーキソース ゆでやさい ごもくみそじる	七分つき米、じゃがいも、 アルファ化米、油、 生パン粉、さとう、 板こんにゃく	牛乳、豆腐、豚肉、油揚げ、 白みそ、赤みそ	玉葱、だいこん、にんにく、レモン、 キャベツ、冷凍ホールコーン、にんじん、 ほうれんそう、ごぼう、しめじ、こまつな	651 kcal
12月	ひじきませずし	牛乳	ししゃものあかしそあげ ちゃんむし けんちんじる	七分つき米、 アルファ化米、さとう、 小麦粉、でんぷん、油、 板こんにゃく、里いも	牛乳、鶏肉、油揚げ、 干しひじき、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、ごぼう、 たけのこ水煮、水菜、だいこん、長ねぎ	596 kcal
13火	みそラーメン	牛乳	かぶまるごとレモンずかけ スイートポテト 3年3組のリクエスト給食	蒸中華麺、油、ごま油、 白ごま、さとう、バター、 さつまいも、生クリーム	牛乳、豚肉、赤みそ	にんにく、しょうが、もやし、こまつな、 長ねぎ、冷凍ホールコーン、かぶ、かぶ菜、 きゅうり、レモン	677 kcal
14水	こだいらい ぶゆやさいカレー	牛乳	かいそうサラダ タビオカフルーツポンチ 3年1組のリクエスト給食	七分つき米、タビオカ、 アルファ化米、バター、 じゃがいも、油、小麦粉、 さとう、みかんゼリー	牛乳、豚肉、 乾燥海藻ミックス	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、 にんじん、はくさい、だいこん、 ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、 白桃缶、黄桃缶、りんご缶	715 kcal
15木	こぎつねごはん 小平冬野菜煮だんこの日	牛乳	もやしとこまつなのおかじょうゆあえ こだいらいぶゆやさいにだんご	七分つき米、白ごま、 アルファ化米、油、さとう、 小麦粉、白玉粉、里いも	牛乳、鶏肉、油揚げ、 おかけずり節、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	639 kcal
16金	クッパ	牛乳	はりはりぶうみ いがりあげ	七分つき米、アルファ化米、 ごま油、さとう、でんぷん、 さつまいも、白玉粉、白ごま、 油、バター、小麦粉、そうめん	牛乳、豚肉、たまご、 くきわかめ	しょうが、にんにく、たけのこ水煮、 にんじん、白菜キムチ、長ねぎ、にら、 干し椎茸、ほうれんそう、 切干しだいこん、たくあん	688 kcal
19月	マーブルしょくパン 給食DE世界旅行① ニュージーランド	牛乳	フィッシュ&チップス カフェふうまめまめサラダ かくれんぼクマラスーフ	パン、小麦粉、油、さとう、 じゃがいも、生クリーム、 さつまいも、バター、 ソーダクラッカー	牛乳、メルルーサ、 白いんげん豆、 大正金時豆	りんご缶、にんじん、キャベツ、 きゅうり、玉葱、セロリ	664 kcal
20火	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 いとかんてんのこますあえ	うどん(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、 油揚げ、糸かんでん	玉葱、にんじん、干し椎茸、長ねぎ、 こまつな、ゆず、れんこん、 なさん(かぼちゃ)、きゅうり、もやし	589 kcal
21水	ごはん	牛乳	こうやとうふのフライ ゆでキャベツ ぶゆやさいじる	七分つき米、 アルファ化米、小麦粉、 パン粉、油、里いも	牛乳、高野豆腐、油揚げ	キャベツ、ごぼう、にんじん、かぶ、 長ねぎ、かぶ菜	630 kcal
22木	★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) ミルクコーヒー・りんごジュースのどちらか	牛乳		七分つき米、 アルファ化米、油、 でんぷん、上新粉、さとう、 ホイップクリーム	コーヒー牛乳、 ウインナー、鶏肉、 ベーコン、かまぼこ、 粉寒天、星形寒天	りんごジュース、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、キャベツ、 クランベリージュース	679 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。

- ☆5日(月)「手作りさつま揚げ」「さつま汁」…どちらも鹿児島県の郷土料理です。さつま揚げは、魚のすり身を使って手作りします。新メニューです!
- ☆6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って作ります。フェットチーネは平麺のパスタです。
- ☆7日(水)「お食事」…12月8日は「事八日」です。行事食の「お食事」を作ります。「お食事」は、小豆や季節の野菜が入ったみそ汁です。
- ☆8日(木)「3年2組リクエスト給食」…「揚げパン」と「ジョア」をリクエストしてくれました!「フルーツクラフティ」は新メニューです!桃の缶詰を使って作ります。
- ☆9日(金)「豆腐ハンバーグステーキソース」…だいこんとにんにくでおろしソースを作ります。新メニューです!
- ☆12日(月)「ししゃもの赤しそ揚げ」…ししゃもにゆかり粉をまぶして揚げます。新メニューです!
- ☆13日(火)「3年3組リクエスト給食」…「みそラーメン」と「スイートポテト」をリクエストしてくれました!
「かぶまるごとレモンずかけ」…食品ロス削減給食①かぶとかぶの葉っぱをまるごと使って作ります。新メニューです!
- ☆14日(水)「3年1組リクエスト給食」…「カレー」と「タビオカフルーツポンチ」をリクエストしてくれました!
- ☆15日(木)「小平冬野菜煮だんご」…12月15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、市内の小学校給食で統一して作ります。
- ☆16日(金)「クッパ」…「クッパ」は韓国料理です。給食ではごはん、具、スープを別だしにして、教室で盛り付けます。新メニューです!
- ☆19日(月)「給食DE世界旅行①」…「ニュージーランド料理」です。食品ロス削減メニューとコラボして作ります。新メニューです!
「カフェ風まめまめサラダ」…食品ロス削減給食②子どもたちが苦手な豆を二種類使ったサラダです。
「かくれんぼクマラスーフ」…食品ロス削減給食③皮つきのさつまいもとキャベツの芯がかくれんぼしているポタージュです。
- ☆20日(火)「ゆずかうどん」「かぼちゃとれんこんの天ぷら」「糸寒天のごま酢あえ」…うどんと天ぷらは新メニューです!
22日は冬至です。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(木)「リザーブセレクト給食」…飲み物以外は全て新メニューです。今年最後の給食です。お楽しみに!

プロックリー
カリフラワー
かぶ・かぶは
あかかぶ
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
はくさい

今月の
野菜
小平産