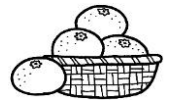




令和6年度

12月の給食こんだて表



小平市立小平第十四小学校

		しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
					からだをつくる (あかレンジャー)	ねつやちからになる (きレンジャー)	ちょうしをとのえる (みどりレンジャー)	
2	月	ジャンバラヤ		ポテトチャウダー かぶとツナのサラダ	牛乳、鶏もも肉、ウィンナー、生クリーム、ツナレトルト	七分つき米、なたね油、じゃがいも、コーンスターチ、三温糖	玉葱、セロリ、にんじん、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、生マッシュルーム、ブロッコリー、キャベツ、りょうとうもやし、こまつな、かぶ	601 22.2
3	火	麻婆豆腐丼		バンサンスー 果物(りんご)	牛乳、豆腐、大豆、豚ひき肉、赤みそ、ボークハム	特別栽培米、なたね油、三温糖、かたくり粉、ごま油、緑豆はるさめ、白いりごま	しょうが、にんにく、たけのこ水煮(レトルト)、干し椎茸、にんじん、ねぎ、にら、きゅうり、キャベツ、りょうとうもやし、りんご	610 24.5
4	水	大豆入りスパゲッティミートソース		こんにやくサラダ 抹茶チーズケーキ 2の1リクエスト	牛乳、豚ひき肉、大豆、クリームチーズ、たまご、生クリーム	スパゲッティ、なたね油、三温糖、サラダこんにやく、小麦粉、上白糖	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、にんじん、生マッシュルーム、ホールトマト缶、バセリ、きゅうり、こまつな、キャベツ、りょうとうもやし、レモン	657 25.1
5	木	ご飯		さばの塩麹焼き ほうれん草のおひたし キムチ豚汁 6年家庭科メニュー	牛乳、さば、おおかか削り、豚こま肉、豆腐、赤みそ	七分つき米、三温糖、白いりごま、なたね油、しらたき、じゃがいも	はくさい、りょうとうもやし、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな、ねぎ、白菜キムチ	554 26.8
6	金	こまつなマヨトースト		コーンと卵のスープ ブロッコリーサラダ	牛乳、ツナレトルト、鶏もも肉、たまご	パン、ノンエッグマヨネーズ、なたね油、かたくり粉、三温糖	玉葱、こまつな、にんじん、えのきたけ、クリームコーン、ほうれんそう、キャベツ、りょうとうもやし、ブロッコリー	574 25.5
9	月	ご飯 エコふりかけ エコメニュー		鮭のもみじ焼き 野菜のごまだれかけ さつまいも汁 5年社会科見学	牛乳、おおかか削り、一分切り昆布、生鮭切り身、冷凍カット生わかめ、豆腐、赤みそ、白みそ	七分つき米、三温糖、白いりごま、ノンエッグマヨネーズ、なたね油、さつまいも	にんじん、こまつな、キャベツ、りょうとうもやし、えのきたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ	658 28.5
10	火	変わり揚げパン		白菜と肉団子のスープ かぼいもサラダ	牛乳、豚ひき肉、青大豆	ココアパン、なたね油、上白糖、かたくり粉、緑豆はるさめ、ごま油、さつまいも、はちみつ、なたね油	しょうが、はくさい、にんじん、こまつな、りょうとうもやし、干し椎茸、かぼちゃ、冷凍ホールコーン、玉葱	556 20.1
11	水	エコカレーピラフホワイトソースがけ エコメニュー		ポテトサラダ りんごゼリー 6年家庭科メニュー	牛乳、鶏もも肉、牛乳、生クリーム、ボークハム、粉寒天	アルファ化米、七分つき米、なたね油、有塩バター、小麦粉、じゃがいも、三温糖、ノンエッグマヨネーズ、上白糖	にんにく、玉葱、生マッシュルーム、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご(ストロベリー)、りんご缶	588 18.5
12	木	菜めし		魚の麦みそ焼き 小平冬野菜煮だんご 小平冬野菜煮だんごの日	牛乳、たきこみわかめ、メルルーサ、赤みそ、鶏もも肉、生揚げ	特別栽培米、三温糖、白いりごま、押し麦、小平産地粉、なたね油、さといも	こまつな、にんじん、だいこん、はくさい、ほうれんそう、ねぎ	573 26.0
13	金	ジャージャーめん		ナムル カレービーンズ	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、ハチみそ、大豆	むし中華めん、ごま油、三温糖、かたくり粉、白いりごま、じゃがいも、なたね油	にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱、たけのこ水煮(レトルト)、にんじん、干し椎茸、冷凍ホールコーン、りょうとうもやし、こまつな	665 30.1
16	月	ガーリックライス		豆腐のミートグラタン 白菜スープ	牛乳、豆腐、大豆、豚ひき肉、ピザ用チーズ、豚こま肉、うずら卵水煮	七分つき米、オリーブ油、なたね油	にんにく、玉葱、生マッシュルーム、はくさい、こまつな、にんじん	640 29.0
17	火	まいたけごはん		ししゃもの変わりフライ 田舎汁 果物(愛まどんな)	牛乳、油揚げ、ししゃも、粉チーズ、豆腐	七分つき米、もち米、系こんにやく、小麦粉、ソフトパン粉、なたね油、なたね油、板こんにやく、さといも	まいたけ、にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな、ねぎ、愛まどんな	585 25.2
18	水	はちみつレモントースト		冬野菜のシチュー ツナと大根のサラダ	牛乳、鶏もも肉、牛乳、生クリーム、冷凍カット生わかめ、ツナ	胚芽パン、マーガリン、はちみつ、なたね油、じゃがいも、小麦粉、有塩バター、三温糖	レモン、玉葱、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、にんじん	604 22.8
19	木	ガバオライス		ヤムウンセン(タイの春雨サラダ) じゃがいもの炒め物 6年家庭科メニュー	牛乳、鶏ひき肉、ベーコン	特別栽培米、なたね油、三温糖、ごま油、緑豆はるさめ、じゃがいも	にんにく、青ピーマン、赤ピーマン、にんじん、玉葱、本しめじ、きゅうり、りょうとうもやし、レモン、バセリ	574 22.3
20	金	ご飯		いかのピリ辛揚げ 白菜のゆず昆布あえ かぼちゃのみそ汁 12/21冬至	牛乳、いか、一分切り昆布、油揚げ、赤みそ、白みそ	七分つき米、かたくり粉、小麦粉、なたね油、三温糖	しょうが、はくさい、かぶ、りょうとうもやし、きゅうり、ゆず、だいこん、かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、こまつな	555 23.3
23	月	シーフードフィットチーネ		コールスローサラダ さつまいものバター焼き	牛乳、鶏もも肉、むきえび、いか、牛乳、生クリーム	生パスタ、なたね油、オリーブ油、有塩バター、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、三温糖、さつまいも、マーガリン	にんにく、セロリ、玉葱、生マッシュルーム、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、きゅうり、冷凍ホールコーン、レモン	654 23.9
24	火	星のエコツナカレーピラフ エコメニュー	リザーブ	鶏肉の唐揚げ にらたまスープ	ジョア ストロベリー、牛乳、ツナレトルト、鶏もも肉、豆腐、たまご	アルファ化米、七分つき米、なたね油、かたくり粉、小麦粉、なたね油、ごま油	ぶどうジュース、玉葱、にんじん、さやいんげん、しょうが、にら、ねぎ	689 28.8

(注) 学校の行事や、食材購入などの都合により献立を変更することがあります。

※ 栄養量は中学年を基準に日本食品標準成分表八訂で算出しています。

★12月24日(火)はリザーブ飲み物です。ぶどうジュース・ジョアストロベリー味・ミルメークココア味から選びます。★

きゅうしょくだより

令和6年11月29日
小平市立小平第十四小学校

今年も残り1か月となり寒い日が続いています。年末年始の準備に向けて忙しくなります。12月は昔の呼び方では「師走(しわす)」と言います。僧侶(師)が年末の仏事に忙しく走り回るとい意味の「師馳月(しはせづき)」が由来となっています。

12月の給食もくひょう

病気に負けない 体をつくろう

12月になると急に寒くなり、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行します。

冬が旬の冬野菜には、体を温める働きがあります。体温が上がると免疫力が増して、病気になるにくくなります。12月の給食には冬野菜がたくさん使われています。残さずしっかり食べて病気に負けない体をつくりましょう。

食べ終わった後は胃腸が活発に動いています。早く給食を食べ終わった人も、「ごちそうさまでした」の挨拶をするまでは静かに席で待ちましょう。



6年生家庭科

～じゃがいも&ほうれん草～

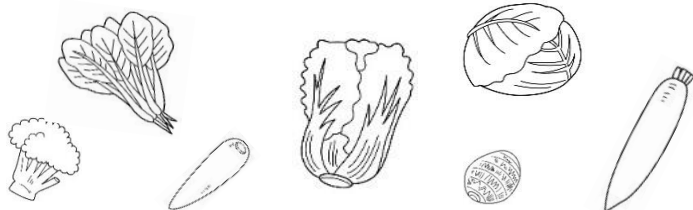
6年生が家庭科の学習で考えた「じゃがいも&ほうれん草レシピ」から、3つの料理が給食に登場します。

- 12/5(木) ほうれん草のおひたし
- 12/11(水) ポテトサラダ
- 12/19(木) じゃがいもの炒め物



12月の小平産

はくさい・さつまいも・だいこん・にんじん
ブロッコリー・カリフラワー・ねぎ
キャベツ・ほうれんそう・こまつな・かぶ



給食当番はマスクをつけます。ご家庭での準備をお願いします。
週末に給食着と帽子を持ち帰りますので、洗濯をして週明けに持たせてください。よろしくお願いします。



12月のこんだて

9、11、24日 エコメニュー

9日は10月にも登場したエコふりかけを、11日、24日はアルファ化米を使ってカレーピラフを作ります。

10日(火) 変わり揚げパン

給食の揚げパンは、いつもとても人気があります。12月は、うずまき型のココアパンを油で揚げて白砂糖をまぶします。雪をかぶった「もみの木」をイメージしました。

12日(木) 小平冬野菜煮だんごの日

小平市内統一の小平冬野菜煮だんごの日です。小平野菜たっぷりの冬野菜煮だんごを作ります。だんごの粉も小平産の地粉です。

20日(金) 冬至こんだて

21日(土)は冬至です。冬至は一年で一番昼間が短く、夜が長い日です。かぼちゃを食べて、ゆず湯に入る風習があります。給食では小平産のゆずを使って白菜のゆず昆布あえと、かぼちゃのみそ汁を作ります。



ぱくぱくクイズ



4日(水) 2の1「抹茶チーズケーキ」

10月の「ぱくぱくクイズ」で1位になった、2年1組からのリクエストです。給食室手作りの抹茶チーズケーキです。