



12月の給食こんだて表



令和7年度

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 塩分相当量
				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)	しょうしをととのえる (みどりレンジャー)	
1	月	ご飯	さわらの竜田揚げ 小松菜のおひたし 豚汁	牛乳, さわら, 豚こま肉, 豆腐, 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, 板こんにゃく, さといも, ごま油	しょうが, もやし, キャベツ, こまつな, にんじん, こほう, だいこん, ねぎ	603 26.1 2.5
2	火	大豆入りスパゲッティミートソース	こんにゃくサラダ さつまいものバター焼き	牛乳, 豚ひき肉, 大豆	スパゲッティ, なたね油, 三温糖, サラダこんにゃくにゃく, さつまいも, マーガリン, パター	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, にんじん, 青ピーマン, 生マッシュルーム, ホールトマト缶, きゅうり, こまつな, キャベツ, もやし	684 23.6 2.1
3	水	豆腐のあんかけ丼	ちらしまほこ入り和風サラダ きなこ豆	牛乳, 豚こま肉, 豆腐, かまぼこ, 冷凍カット生わかめ, 大豆, きなこ	精白米, なたね油, 三温糖, かたくり粉, 白いりごま	しょうが, にんにく, 玉葱, たけのこ, 水煮, にんじん, 干し椎茸, 冷凍グリーンピース, キャベツ, もやし	660 28.2 1.8
4	木	小平冬野菜カレー	カリカリ油揚げのサラダ 果物(りんご)	牛乳, 豚こま肉, 油揚げ	七分つき米, なたね油, さといも, 小麦粉, パター, ごま油, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, だいこん, はくさい, ブロッコリー, カリフラワー, キャベツ, もやし, きゅうり, りんご	635 19.4 2.1
5	金	コーンマヨトースト	きのこ豆乳チャウダー ツナと赤かぶのサラダ	牛乳, ビザ用チーズ, 鶏もも肉, 豆腐, ツナ	無塩食パン, ノンエッグマヨネーズ, なたね油, さつまいも, コーンスターチ, 三温糖	冷凍クリームコーン, 玉葱, にんじん, ほんしめじ, ブロッコリー, キャベツ, もやし, こまつな, 赤かぶ	591 23.6 2.3
8	月	ターメリックライスホワイトソースがけ	ビーンズサラダ 果物(夢オレンジ)	牛乳, 鶏もも肉, いか, 生クリーム, 青大豆	七分つき米, なたね油, パター, 小麦粉, はちみつ	にんにく, 玉葱, 生マッシュルーム, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, 夢オレンジ	603 22.4 1.5
9	火	しょうゆラーメン 3の2リクエスト	棒ぎょうざ 大根サラダ	牛乳, 豚もも肉, なたね油, 豚ひき肉, 冷凍カット生わかめ	中華めん, なたね油, ごま油, かたくり粉, 餃子の皮, 三温糖	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, たけのこ, 水煮, もやし, こまつな, いら, キャベツ, だいこん, 玉葱	554 25.9 3.2
10	水	ご飯	ツナの卵焼き 白菜のおひたし 田舎汁	牛乳, たまご, ツナ, 生揚げ, 白みそ	七分つき米, 三温糖, なたね油, さといも	玉葱, にんじん, 干し椎茸, さやいんげん, はくさい, もやし, ほうれんそう, こほう, だいこん, なめこ, こまつな, ねぎ	560 22.5 2.3
11	木	にんじんわかめごはん	さばの塩焼き 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, ちりめんじゃこ, さば, さば, さば, 鶏もも肉, 生揚げ	精白米, ごま油, 白いりごま, 小平産地粉, なたね油, さといも	にんじん, だいこん, はくさい, ほうれんそう, ねぎ	605 27.1 2.3
12	金	変わり揚げパン	バターナッツかぼちゃのポターージュ ポテトサラダ	牛乳, ミルクコーヒー, 手芷, 白いんげん豆, 牛乳, 生クリーム	ココアパン, 上白糖, なたね油, じゃがいも, 三温糖, ノンエッグマヨネーズ	セロリー, 玉葱, バターナッツかぼちゃ, キャベツ, にんじん, きゅうり, 冷凍ホールコーン	541 17.4 2.1
15	月	ガバオライス	フォースープ フルーツ寒天	牛乳, 鶏ひき肉, 鶏もも肉, 寒天缶	七分つき米, なたね油, 三温糖, ごま油, 米粉めん	にんにく, 青ピーマン, 赤ピーマン, にんじん, 玉葱, ほんしめじ, もやし, いら, みずな, パイナップル缶, 黄桃缶, りんご缶	618 23.3 2
16	火	ご飯	ほうれん草コロッケ 切り干し大根の炒り煮 みそ汁 6の1家庭科メニュー	牛乳, 豚ひき肉, 油揚げ, 豚こま肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	七分つき米, じゃがいも, なたね油, 乾燥マッシュポテト, 小麦粉, 生パン粉, ソフトパン粉, 三温糖	玉葱, にんじん, ほうれんそう, 切り干し大根, さやいんげん, こほう, だいこん, ねぎ	683 26 2.7
17	水	シーフードピラフ	キャベツのキッシュ 野菜の豆乳スープ	牛乳, いか, むきえび, ポークハム, たまご, 牛乳, 生クリーム, ビザ用チーズ, 豚こま肉, 豆腐	精白米, なたね油, じゃがいも	にんにく, 玉葱, にんじん, 生マッシュルーム, 冷凍ホールコーン, さやいんげん, キャベツ, だいこん, ほうれんそう	569 27.3 2.9
18	木	はちみつレモントースト	里芋のみそシチュー かぶと大根のサラダ	牛乳, 鶏もも肉, 豆腐, 白みそ, ツナレトルト	胚芽食パン, マーガリン, はちみつ, なたね油, さといも, 小麦粉, パター, 三温糖	レモン, にんにく, にんじん, 玉葱, はくさい, ブロッコリー, かぶ, だいこん, キャベツ, 冷凍ホールコーン	584 22.7 2.5
19	金	豆乳坦々うどん	辣白菜(ラーパーツァイ) 焼き芋	牛乳, 鶏ひき肉, 焼き竹輪, 油揚げ, 豆腐, 白みそ	うどん, なたね油, 白ねりごま, 三温糖, 白いりごま, ごま油, さつまいも	しょうが, 玉葱, にんじん, キャベツ, いら, ねぎ, はくさい	570 23.9 2.8
22	月	ご飯	鮭のみみじ焼き 白菜のゆず昆布あえ かぼちゃのみそ汁 冬至	牛乳, 生鮭, 一分切り昆布, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	七分つき米, ノンエッグマヨネーズ, 三温糖	にんじん, はくさい, かぶ, 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	567 24.6 2.3
23	火	チリミートサンド	マカロニのクリーム煮 花野菜サラダ	牛乳, 大豆, 豚ひき肉, 鶏もも肉, 牛乳, 生クリーム, ビザ用チーズ	国内産小麦粉コッペパン, なたね油, パター, 小麦粉, マカロニ, 三温糖	玉葱, にんにく, しょうが, ほんしめじ, 青ピーマン, にんじん, 生マッシュルーム, キャベツ, ブロッコリー, カリフラワー, 冷凍ホールコーン	655 27.7 2.9
24	水	星のツナカレーピラフ	ししゃもの変わりフライ コーンと卵のスープ	牛乳, ツナ, ししゃも, 粉チーズ, 鶏もも肉, たまご	七分つき米, なたね油, 小麦粉, ソフトパン粉, かたくり粉	玉葱, にんじん, えのきたけ, 冷凍クリームコーン, 冷凍ホールコーン, こまつな	629 29.6 2.8

(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。

きゅうしょくだより



令和7年11月28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月のこんだて

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。



11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。

12日(金) 変わり揚げパン

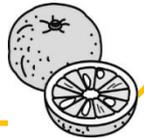
給食の揚げパンは、いつもとても人気があります。12月は、うずまき型のココアパンを油で揚げて白砂糖をまぶします。雪をかぶった「もみの木」をイメージしました。

12日(金) ミニリザーブ飲み物

牛乳かミルクコーヒーを事前に選んで予約します。ミニリザーブ飲み物です。

22日(月) 冬至こんだて

22日は冬至です。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、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。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。



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、6年1組の代表メニューが給食に登場します。

12/16(火) ほうれん草コロッケ 料理のワンポイント!

コロッケに色どり、ビタミンが取れるようにほうれん草もまぜ合わせました。コロッケにほうれん草を入れると苦手でも味があまり分からずにおいしく食べられるかなと思って入れました。

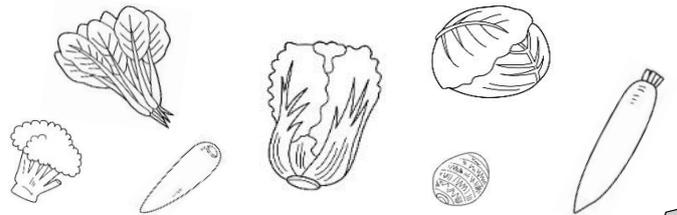
ぱくぱくクイズ

9日(火) 3の2「しょうゆラーメン」

10月の「ぱくぱくクイズ」で1位になった、3年2組からのリクエストです。ラーメンはとても人気のある料理です。スープから給食室の手作りです。

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・バターナッツかぼちゃ
キャベツ・ほうれん草・こまつな・かぶ



おねがい

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。

おしらせ

「みんなの健康展」

令和7年12月13日(土)午前10時～午後4時
令和7年12月14日(日)午前10時～午後3時
小平市中央公民館 1階ギャラリー
食と健康について学ぶ展示や体験があります。

