

令和元年12月献立予定表



小平市立小平第十四小学校

校長 大島 晃
栄養士 水嶋 沙也佳

日 曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	おかず	からだをつくる	エネルギーの	体の調子をととのえる	
				もとなるもの	もとなるもの	もとなるもの	
赤	黄	緑					
2 (月)	里芋ごはん		さばのゆずみそかけ とりごぼろ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ さば 白みそ 生揚げ うす削り節 赤みそ	七分つき米 さといも 三温糖 白ごま なたね油	にんじん しょうが ゆず ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	674 34.9
3 (火)	ジョロフライス		カラंगा タジン 野菜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン たまご チーズ	七分つき米 なたね油 じゃがいも ソフトパン粉	にんにく にんじん 玉葱 冷凍ホールコーン ホールトマト缶 パセリ ほうれんそう キャベツ	692 32.6
4 (水)	バインミーサンド		ベトナム風カレーシチュー 果物(早香)	牛乳 鶏肉 ホキ レンズまめ	コッパン 三温糖 なたね油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター	玉葱 キャベツ にんじん きゅうり にんにく しょうが 赤ピーマン ホールトマト缶 冷凍さやえんどう ココナッツミルク 早香	643 28.0
5 (木)	にんじんごはん		生揚げのおろしソース 小平冬野菜煮だんご	牛乳 生揚げ 鶏肉 厚削り節	七分つき米 ごま油 白ごま 三温糖 地粉 小麦粉 なたね油 さといも	にんじん だいこん 玉葱 しょうが にんにく ごぼう はくさい こまつな ねぎ	623 23.6
6 (金)	麻婆豆腐丼		中華風たまごスープ 辣白菜	牛乳 豆腐 大豆 豚肉 赤みそ 鶏肉 たまご	七分つき米 なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油	しょうが にんにく たけのこ水煮 干し椎茸 にんじん ねぎ たら りよくとろもやし こまつな 冷凍ホールコーン はくさい	629 27.9
9 (月)	カレーピラフ		魚のオニオンソース 白菜のクリーム煮	牛乳 鶏肉 メルルーサ ひよこまめ 生クリーム	七分つき米 なたね油 小麦粉 かたくり粉 三温糖 有塩バター	玉葱 にんじん 冷凍ホールコーン 冷凍グリーンピース りんご ぼんしめじ はくさい ほうれんそう	678 28.1
10 (火)	かてめし		呉汁 みそポテト	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 白みそ 赤みそ うす削り節	七分つき米 ごま油 三温糖 白ごま さといも じゃがいも 小麦粉 なたね油	ごぼう にんじん 干し椎茸 干し椎茸 だいこん ねぎ こまつな	661 23.5
11 (水)	石狩ごはん		どさんこ汁 ゆばと小松菜の煮びたし 果物(みはや)	牛乳 生鮭 豚肉 白みそ 湯葉 うす削り節	七分つき米 白ごま じゃがいも ごま油 有塩バター 三温糖	りよくとろもやし 玉葱 にんじん 冷凍ホールコーン にんにく はくさい こまつな みはや	596 25.7
12 (木)	カルボナーラ風スパゲッティ		コーンサラダ 小松菜ロックケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム 粉チーズ おから たまご	スパゲッティ なたね油 有塩バター 小麦粉 三温糖 上白糖	にんにく マッシュルーム 玉葱 キャベツ にんじん こまつな 冷凍ホールコーン	698 22.9
13 (金)	ナシゴレン		ソトアヤム カレービーンズ	牛乳 鶏肉 むきえび うす削り節 大豆	七分つき米 なたね油 三温糖 ごま油 かたくり粉 じゃがいも	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム 青ピーマン ピーマン 冷凍ホールコーン しょうが キャベツ りよくとろもやし ねぎ	655 27.3
16 (月)	ひじきごはん		ぶりと大根のうま煮 すまし汁	牛乳 大豆 干ひじき 油揚げ ぶり 豆腐 なると 打ち豆 うす削り節	七分つき米 もち米 なたね油 小麦粉 糸こんにゃく かたくり粉 三温糖	にんじん 干し椎茸 しょうが だいこん 冷凍さやえんどう ぼんしめじ こまつな ねぎ	638 26.3
17 (火)	メープルトースト		フィスクシュッパ 白菜サラダ	牛乳 生鮭 ひよこまめ 生クリーム	食パン マーガリン メープルシロップ なたね油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター 三温糖	玉葱 にんじん プロックリー はくさい にんじん 冷凍ホールコーン	633 23.5
18 (水)	わかめごはん		肉じゃがコロッケ ゆでキャベツ 冬野菜みそ汁	牛乳 たきこみわかめ ちりめんじゃこ 豚肉 たまご わかめ 豆腐 赤みそ 白みそ うす削り節	七分つき米 白ごま じゃがいも しらたき なたね油 三温糖 乾燥マッシュポテト 小麦粉 生パン粉 ソフトパン粉	玉葱 にんじん キャベツ だいこん はくさい ねぎ	647 23.4
19 (木)	青菜のチャーハン		ししゃもの南蛮漬け タイピーエン 果物(早香)	牛乳 ベーコン しらす干したまご ししゃも 豚肉 うす削り節	七分つき米 ごま油 白ごま 小麦粉 かたくり粉 なたね油 三温糖 緑豆はるさめ	こまつな ねぎ にんじん 玉葱 はくさい ほうれんそう 早香	623 22.1
20 (金)	ほうとうめん		こんにゃくの酢の物 ゆずはちみつ蒸しパン	牛乳 豚肉 油揚げ 白みそ 厚削り節 わかめ 豆乳	ほうとう用生めん なたね油 三温糖 サラダ用こんにゃく ポットケーキミックス はちみつ	ごぼう にんじん 玉葱 ぼんしめじ こまつな かぼちゃ ねぎ キャベツ きゅうり ゆず	585 23.6
23 (月)	麦ごはん		わかさぎのから揚げ かしのひきすり わかさぎわかめ ごまみそあえ	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 板なしかまぼこ わかさぎ わかめ 白みそ	七分つき米 おおむぎ しらたき なたね油 三温糖 小麦粉 ごま油 かたくり粉 白ごま	ごぼう はくさい ねぎ えのきたけ しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん 冷凍ホールコーン	678 31.2
24 (火)	バターロール		フライドチキン 粉ふきいも ミネストローネ ココアプリン	発酵乳 鶏肉 豆乳 ベーコン レンズまめ アガー	マーガリン 小麦粉 コンフレーク ソーダクラッカー なたね油 じゃがいも オリブ油 マカロニ 上白糖	にんにく にんじん 玉葱 キャベツ ホールトマト缶 パセリ	673 26.5

※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。

〈今月の地場野菜〉

★加藤さんより

だいこん、こまつな

★荒井さんより

里芋

★JA東京むさし小平支店より

にんじん、ゆず、ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、白菜、プロックリー

みんなの健康展

～ 広げよう、元気のわ! やさいのわ! ～

日時: 令和元年12月14日(土) 正午～午後4時
12月15日(日) 午前10時～午後3時
場所: 小平市中央公民館 1階 ギャラリー他

野菜が食べなくなる絵の展示や、バランスの良い食事体験など
色々なブースがあります。ぜひお越しください!
朝ごはんレシピの配布もあります!

給食費についてのお知らせ

12月の給食費の引き落とし日は、12月5日(木)です。
2学期に生活科見学等で停止した分の給食費を減額徴収させていただきます。
別途手数料10円がかかります。以下の引き落とし金額をご確認の上、ゆうちょ銀行の口座にご入金をお願いいたします。

学年	徴収金額	減額理由
1年生	3864円	生活科見学
2年生	3864円	生活科見学
3年生	4340円	通常通り
4年生	4340円	通常通り
5年生	4600円	通常通り
6年生	4600円	通常通り