



12月のこんだてひょう②



令和5年 11月30日

小平市立小平第二小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯たんぱく質 脂質
18月	二色サンド		ブロッコリーサラダ ポークビーンズ	牛乳, 大豆, 豚肉	パン, いちごジャム, ソフトタイプマーガリン, じゃがいも, なたね油, きび糖	セロリ, 玉ねぎ, にんじん, ブロッコリー, キャベツ, かぶ, ホールコーン	554 kcal 22.3 g 20.8 g
19火	キムチラーメン		豆腐の真砂揚げ 大根サラダ オレンジ	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 豆腐, 鶏肉, いか, 芽ひじき, 卵, わかめ	蒸し中華めん, なたね油, でんぷん, きび糖, 白ごま	にんにく, しょうが, 長ねぎ, もやし, 白菜キムチ, にんじん, 小松菜, 大根, きゅうり, レモン, スイートスプリング	607 kcal 25.4 g 28.4 g
20水	ご飯		大豆のふりかけ さわらのごまみそ焼き 白菜のおひたし みそ汁	牛乳, ちりめんじゃこ, 大豆の華, 塩吹き昆布, さわら, 赤みそ, 油揚げ, 白みそ, 薄削り節	七分つき米, 黒ごま, きび糖, 白ごま	しょうが, 白菜, にんじん, かぶ, 大根, 玉ねぎ, 小松菜	574 kcal 28.5 g 18.3 g
21木	梅じゃこごはん		生揚げのおろしソース おかかサラダ 冬至汁	牛乳, ちりめんじゃこ, 生揚げ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, 薄削り節	七分つき米, アルファ化米, 白ごま, きび糖, なたね油	乾燥カリカリ梅, 大根, 玉ねぎ, りんご, ブロッコリー, キャベツ, にんじん, もやし, れんこん, えのきたけ, かぼちゃ, 小松菜	577 kcal 25.5 g 20.1 g
22金	ターメリック ライス	ドセ リレン ククト	鶏肉のクラッカーあげ トマトスープ クリスマスサイダーゼリー	豚肉, 鶏肉, ひよこ豆, 粉寒天	七分つき米, オリーブ油, 小麦粉, じゃがいも, クラッカー, なたね油, 上白糖, ゼリービーンズ, サイダー	みかんジュース, にんにく, りんごジュース, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, マッシュルーム, ホールトマト, ほうれんそう, レモン, みかんジュース, りんごジュース	729 kcal 20.3 g 24.7 g

12月

おいしいな通信

早いもので、今年もあと1か月となりました。寒さもだんだんと厳しくなりそうです。風邪をひかないようにしっかり睡眠をとり、具だくさんの汁物等で体を温めながら栄養をとり、免疫力を高めましょう。そして元気に新しい年を迎えたいですね。

14日(木) 小平冬野菜煮だんご

小平市内の全小学校で14日(木)に提供します。

「煮だんご」とは小平の郷土料理の一つであり、小麦粉を水で練って作る、すいとんをいいます。

小平の土地は米作りに適さないため、古くから小麦を作っていました。戦後の食糧難の時代に、煮だんごは、農家を中心に食べられていた料理です。この日は小平の地粉で作った「煮だんご」と旬の冬野菜をたっぷり入れて作ります。



感染症予防に
効果的な

手洗いのタイミング



手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにします。

冬野菜は甘い！

冬野菜を食べた時、甘いと感じる場合があります。これは、冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるためです。冬野菜の甘みを味わってみましょう。



今月の小平野菜

ほうれんそう 小松菜
里いも 長ねぎ にんじん
ブロッコリー キャベツ
大根 かぶ 白菜
カリフラワー さつまいも

22日(金) リクエスト給食

2学期最後の給食は、リクエスト給食です。11月にアンケートを実施し、みかんジュースとりんごジュースのどちらかを選びました。

その他にも、鶏肉のクラッカー揚げやクリスマスサイダーゼリーなど、クリスマス献立にもなっています。子どもたちにとって、楽しみの一つになってくれればうれしいです。

