



11月のこんだてひょう①



令和6年10月31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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	黒米さつまいも ごはん		さばのゆずみそかけ ひじきのスープ きっかみかん	牛乳, さば, 白みそ, ベーコン, 芽ひじき, 豆腐, 卵, 薄削り節	七分つき米, 黒米, さつまいも, 黒ごま, きび糖, なたね油, でんぶん	しょうが, ゆず, にんじん, 玉ねぎ, 小松菜, みかん	590 kcal 28.5 g 22.4 g
5 火	くきわかめごはん		豆あじのから揚げ 豆乳みそ汁 あべかわおさつ	牛乳, 茎わかめ, ちりめんじゃこ, 油揚げ, 豆あじ, 豆腐, 赤みそ, 白みそ, 無調整豆乳, 薄削り節, きな粉	七分つき米, なたね油, 白ごま, でんぶん, 小麦粉, じゃがいも, さつまいも, きび糖	にんじん, 小松菜, 玉ねぎ, ゆず	652 kcal 26.4 g 18.8 g
6 水	カレー スパゲッティ		スパイス豆サラダ アップルパイ	牛乳, 豚肉, ウィンナー, ひよこ豆	スパゲッティ, なたね油, オリーブ油, きび糖, 上白糖, パイシート	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ピーマン, 赤ピーマン, もやし, キャベツ, ホールコーン, レモン, ホールトマト, りんご	644 kcal 20.4 g 28.4 g
7 木	ビビンバ		トックク ナムル	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 鶏肉	七分つき米, なたね油, きび糖, 白ごま, トック, ごま油	ぜんまい水煮, 小松菜, にんじん, もやし, にんにく, しょうが, たけのこ水煮, 白菜, えのきたけ, ほうれんそう	587 kcal 21.2 g 24.6 g
8 金	ふきよせごはん		ししゃもの南蛮漬け れんこんの シャキシャキサラダ かみかみ汁 柿	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ししゃも, 青大豆, 茎わかめ, だし昆布, 薄削り節, 白みそ, 赤みそ	七分つき米, もち米, 糸こんにゃく, さつまいも, きび糖, なたね油, ごま油	にんじん, しめじ, 長ねぎ, キャベツ, れんこん, だいずもやし, 切干し大根, 柿	586 kcal 27.1 g 18.9 g
11 月	トマトライス		スープ煮 なんでもせん切りサラダ さつまいもの ココアブラウニー	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 芽ひじき, 卵, 無調整豆乳	七分つき米, オリーブ油, なたね油, きび糖, 米粉, さつまいも	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ホールトマト, パセリ, かぶ, マッシュルーム, キャベツ, 大根, きゅうり	641 kcal 18.5 g 24.7 g
12 火	五目豆ごはん		さわらの香味揚げ 海藻サラダ 豚汁	牛乳, 大豆, さわら, 一分切り昆布, 豚肉, 豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, 薄削り節, 茎わかめ	七分つき米, なたね油, 糸こんにゃく, 黒ごま, でんぶん, 小麦粉, 板こんにゃく, じゃがいも, きび糖	にんじん, ごぼう, しょうが, 玉ねぎ, りんご, 大根, 長ねぎ, キャベツ	627 kcal 26.5 g 26.5 g
13 水	野菜たっぷり 塩昆布トースト	発酵乳	秋野菜のクリーム煮 カレービーンズ	発酵乳, ツナレトルト, 塩吹き昆布, 牛乳, ピザチーズ, 鶏肉, 生クリーム, 大豆	パン, ごま油, 白ごま, ノンエッグマヨネーズ, なたね油, さつまいも, 小麦粉, 有塩バター, でんぶん, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, セロリ, ブロッコリー, かぶ, マッシュルーム	625 kcal 27.6 g 25.7 g
14 木	高野豆腐の 炊き込みごはん		きんぴらコロッケ 沢煮椀 おひたし	牛乳, 高野豆腐, 青大豆, 細切り昆布, 豚肉, だし昆布, 薄削り節	七分つき米, なたね油, じゃがいも, きび糖, 乾燥マッシュポテト, 小麦粉, ソフトパン粉	にんじん, ごぼう, 玉ねぎ, 大根, たけのこ水煮, しめじ, さやいんげん, キャベツ, 白菜, 小松菜	638 kcal 24.8 g 23.8 g
15 金	ごはん		魚のチリソースかけ さつま汁 りんご	牛乳, メルルーサ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, さば厚削り節	七分つき米, 小麦粉, でんぶん, なたね油, きび糖, さつまいも	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ごぼう, にんじん, 大根, 長ねぎ, りんご	608 kcal 23.0 g 18.9 g
18 月	黒砂糖パン		ツナとチーズのオムレツ 花野菜のサラダ ミネストローネ	牛乳, ツナレトルト, 卵, ウィンナー, ダイスチーズ	パン, なたね油, ノンエッグマヨネーズ, きび糖, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, パセリ, ブロッコリー, カリフラワー, キャベツ, ホールコーン, にんにく, セロリ, ホールトマト	616 kcal 27.2 g 29.4 g
19 火	金平ごはん		魚のガーリック焼き おかか和え みそ汁	牛乳, 豚肉, メルルーサ, 大豆の華, おかか削り節, 豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, 薄削り節	七分つき米, もち米, ごま油, しらたき, オリーブ油	にんじん, ごぼう, にんにく, しょうが, レモン, パセリ, もやし, キャベツ, 大根, 小松菜, 長ねぎ	536 kcal 26.7 g 19.8 g

スポーツと食 食事から十分なエネルギーを！



成長期は、体をつくる時なので、多くのエネルギーや栄養素が必要です。また、部活動などでスポーツをしている人たちの場合、スポーツをしていない人たちに比べて、より多く必要になります。

不足すると、貧血になったり、けがをしやすくなったりして、健康に悪い影響を及ぼします。

毎日しっかりと食事をとって、十分なエネルギーや栄養素をとるようにしましょう。

今月の小平野菜

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

