

12月のこんだてひょう①

令和6年11月29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
3 火	セルフフィッシュ バーガー		ポテトと野菜のスープ	牛乳, ホキ, ベーコン	パン, 小麦粉, ソフトパン粉, なたね油, じゃがいも	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, 小松菜	552 kcal 26.9 g 19.5 g
4 水	にんじんごはん		にぎすのかわりフライ 大根サラダ ひじきのスープ	牛乳, にぎす, 豆腐, 粉チーズ, ベーコン, 芽ひじき, 卵, 薄削り節, わかめ	七分つき米, なたね油, 小麦粉, 黒ごま, ソーダクラッカー, でんぷん, きび糖	にんじん, 玉ねぎ, 小松菜, 大根, キャベツ, レモン	543 kcal 22.6 g 18.9 g
5 木	キムチラーメン		豆腐の真砂揚げ 早香みかん	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 豆腐, 鶏肉, いか, 芽ひじき, 卵	蒸し中華めん, なたね油, でんぷん	にんにく, しょうが, もやし, 白菜キムチ, にんじん, 長ねぎ, 小松菜, 早香みかん	574 kcal 24.5 g 26.2 g
6 金	チャプチェ丼		ドレッシングサラダ フルーツポンチ	牛乳, 豚肉	七分つき米, ごま油, 緑豆はるさめ, きび糖, でんぷん, なたね油, 上白糖	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ水煮, しめじ, かぶ, ほうれんそう, キャベツ, ホールコーン, りんご缶, パイン缶, 黄桃缶	658 kcal 18.7 g 22.9 g
9 月	キャベツナ スパゲッティ		フルーツドレッシング サラダ セサミドーナッツ	牛乳, ツナレトルト, 無調整豆乳	スパゲッティ, なたね油, ごま油, きび糖, ホットケーキミックス, 小麦粉, 黒ごま, 上白糖	にんにく, キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, かぶ, 小松菜, パイン缶	596 kcal 21.7 g 23.1 g
10 火	ミルクパン		豆腐ハンバーグ ハニードレッシングサラダ ミネストローネ	牛乳, 豆腐, 大豆, 豚肉, ベーコン	ミルクパン, なたね油, きび糖, はちみつ, マカロニ	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, ブロッコリー, カリフラワー, にんにく, 大根, ホールトマト	582 kcal 29.7 g 22.1 g
11 水	あんかけ丼		小平かるちゃんサラダ さつまいもチップス	牛乳, 豚肉, 芽ひじき, 冷凍むきえび, ツナレトルト	七分つき米, なたね油, でんぷん, ごま油, きび糖, オリーブ油, さつまいも, 粉糖	しょうが, にんじん, 大根, たけのこ水煮, 干しいたけ, 白菜, 小松菜, キャベツ	593 kcal 19.6 g 22.5 g
12 木	菜めし		さめのみそソースかけ 小平冬野菜煮だんご りんご	牛乳, 炊込みわかめ, もうかさめ, 八丁みそ, 赤みそ, 豚肉, さば厚削り節	七分つき米, 白ごま, 小麦粉, でんぷん, きび糖, 強力粉, 里いも	小松菜, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ, りんご	628 kcal 25.4 g 19.1 g
13 金	五目ごはん		さわらの照り焼き たくあんあえ みそ汁	牛乳, 鶏肉, 芽ひじき, 油揚げ, さわら, おかか削り節, 豆腐, 赤みそ, 白みそ, 薄削り節	七分つき米, もち米, なたね油, 白ごま, じゃがいも	ごぼう, にんじん, しょうが, キャベツ, 大根, たくあん, えのきたけ, 長ねぎ, 小松菜	591 kcal 30.0 g 20.3 g
16 月	きなこ豆乳 トースト		ブロッコリーサラダ ポークビーンズ	牛乳, きな粉, 豚肉, 無調整豆乳, 大豆	パン, きび糖, なたね油, じゃがいも	セロリ, 玉ねぎ, にんじん, ブロッコリー, キャベツ, かぶ	537 kcal 24.9 g 19.0 g
17 火	冬野菜 カレーライス		春雨のレモン酢かけ りんご	牛乳, 豚肉, わかめ	七分つき米, なたね油, じゃがいも, 小麦粉, 有塩バター, 緑豆はるさめ, きび糖	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, ごぼう, れんこん, にんじん, ブロッコリー, カリフラワー, キャベツ, レモン, りんご	636 kcal 17.3 g 21.9 g
18 水	みそ煮込み うどん		焼きししやも おひたし さつ丸くん	牛乳, 豚肉, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ, さば厚削り節, ししやも	生うどん, なたね油, さつまいも, 小麦粉, ホットケーキミックス, 上白糖	にんじん, 大根, ごぼう, ぶなしめじ, 長ねぎ, 小松菜, キャベツ	624 kcal 23.8 g 26.8 g

食べ物で窒息しないために自分でできること



よい姿勢で足の裏をしっかりと床につけて座り、食べ物を食べやすい大きさにして、口をしっかりと閉じてよくかみ、落ち着いて食べるのが大切です。

食べ物を口に詰め込んだり、早食いをしたり、ふざけたりすると、のどに詰まらせやすくなります。

今月の小平野菜

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

