

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	たんぱく質 脂質
19 木	ごはん		おかかふりかけ 茶碗蒸し 五目豆 鶏汁	牛乳、塩吹き昆布、 ちりめんじゃこ、卵、 おかか削り節、大豆、 だし昆布、薄削り節、 冷凍むきえび、鶏肉、 一分切り昆布、豆腐、 ちらしかまぼこ	七分つき米、きび糖、 なたね油、板こんにやく、 里いも	えだまめ、水菜、ごぼう、 にんじん、大根、白菜、 長ねぎ、ほうれんそう	601 kcal 31.8 g 18.4 g
20 金	梅じゃこごはん		生揚げのおろしソース はくさいの ゆず風味サラダ 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、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、白菜、かぶ、 小松菜、にんじん、ゆず、 れんこん、かぼちゃ、 えのきたけ	568 kcal 24.9 g 20.3 g
23 月	きのこごはん		パリパリサラダ にら卵スープ みかん	牛乳、油揚げ、鶏肉、 薄削り節、卵	七分つき米、もち米、 なたね油、きび糖、 ごま油、でんぶん	しめじ、干しいたけ、 えのきたけ、ごぼう、キャベツ、 にんじん、かぶ、玉ねぎ、にら、 もやし、長ねぎ、みかん	574 kcal 21.5 g 20.6 g
24 火	えびピラフ		魚のバーベキューソース ベーコン煮	牛乳、冷凍むきえび、 メルルーサ、ベーコン、 うずら卵水煮	七分つき米、なたね油、 オリーブ油、小麦粉、 でんぶん、きび糖、 じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 マッシュルーム、りんご、 冷凍グリーンピース、レモン、 パセリ	634 kcal 26.9 g 24.5 g
25 水	ターメリック ライス	ドリ リザ ン ク ブ	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、小麦粉、 オリーブ油、なたね油、 クラッカー、じゃがいも、 上白糖、サイダー、 ボールゼリー	アップル&キャロット、 白ぶどう&ほうれんそう、 にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、マッシュルーム、 しょうが、ホールトマト、 ほうれんそう、レモン	684 kcal 19.4 g 24.5 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と睡眠をとり、具だくさんの汁物等で身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、元気に新年を迎えたいですね。

12日(木) 小平冬野菜煮だんご

小平市内の全ての小学校で、12日(木)に提供します。煮だんごとは、小平市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」と旬の野菜をたっぷり入れて作ります。

ツナとチーズのオムレツ

11月の給食で、人気だった「ツナとチーズのオムレツ」のレシピをご紹介します。たんぱく質と野菜が摂れるので、朝ごはんにもおすすめです。

材料(1人分)	作り方
・玉ねぎ 15g	・たまごは溶いておく
・にんじん 5g	
・ツナ 10g	①油で玉ねぎ、にんじん、ツナを炒める。
・牛乳 5g	②★の調味料を加え、炒める。
・チーズ 10g	③②をボールに移し、牛乳、チーズ、
・たまご 35g	たまご、パセリを加え、よく混ぜる。
・パセリ 少々	④カップに入れ、オーブンで180度
	20分で焼き上げる。
・油 少々	※オーブンの温度、時間は様子を見て
★塩 少々	調整してください。
★こしょう 少々	
★しょうゆ 1g	



※献立は、材料の都合などにより、変更することがありますので、ご了承ください。

みんなの健康展

けんこうてん

日時: 令和6年12月14日(土) 午前10時から午後4時まで
令和6年12月15日(日) 午前10時から午後3時まで

場所: 小平市中央公民館 1階 ギャラリー (小川町2-1325)

野菜
足りていますか?
指1本で、こどもも
かんたんすぐ
簡単測定
ベジチェック

げんえん
減塩のコツ
やさい
野菜を食べるコツ
を学ぼう

1日の
野菜摂取目標量
350gの野菜を
はか
量ってみよう

みんなで踊ろう
けん
測って知ろう
こつりょうそくてい
骨量測定
※大人のみ

強い骨?
スカスカの骨?
測って知ろう
こつりょうそくてい
骨量測定
※大人のみ

あしの筋力や
機能かわかる
そくしりよくそくてい
足指力測定
※大人のみ

げんえん
減塩
フォスポット
コーナー

景品が
もらえる
スタンプ
ラリー

～広げよう、元気のわ! やさいのわ! の絵の展示と同時開催～

絵の展示期間: 令和6年12月14日(土)午前9時から12月20日(金)午後3時30分まで

みんなの健康展は、こどもから大人まで、誰もが楽しみながら食と健康について学び、食を通じた健康づくりを実践するきっかけとなるような展示や体験を行う事業です。		小平市栄養士連絡会とは、小平市の健康推進課、保健課、学務課、こども家庭センター、保育園、小・中学校及び学校給食センターの栄養士と関係職員を中心とした、食からの健康づくりを推進するプロジェクトチームです。	
主 催	小平市	企 画・運 営	小平市健康推進課・小平市栄養士連絡会
事 務 局	小平市健康推進課保健指導担当(小平市健康センター4階)	TEL	042-346-3704

寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

てあら

手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついていることがあります。これらが手についたまま食事をすると、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因になります。食事の前に、石けんを使っていぬいに手を洗うことで、食中毒の予防になります。冬場は水が冷たくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。