



1月のこんだてひょう①



令和7年1月8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
9 木	七草ぞうすい		松風焼き 黒豆のあめがらめ	牛乳, 鶏肉, 卵, 黒豆, 冷凍むきえび, 白みそ, かつお薄削り節	七分つき米, 白ごま, ソフトパン粉, きび糖, 油, でんぷん, さつまいも	にんじん, 大根, かぶ, かぶ葉, 干しいたけ, セリ, 小松菜, しょうが, 玉ねぎ	655 kcal 30.2 g 25.5 g
10 金	年明けうどん		ししゃもと さつまいもの天ぷら 紅白かぶの酢の物 みかん	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, さば厚削り節, ししゃも, わかめ, ちらしかまぼこ	生うどん, 里いも, さつまいも, 小麦粉, 上新粉, きび糖	にんじん, 大根, 白菜, 長ねぎ, 小松菜, かぶ, 赤かぶ, かぶ葉, きゅうり, みかん	552 kcal 21.2 g 22.0 g
14 火	ごはん		ふりかけ えのきのサラダ 筑前煮 いよかん	牛乳, 芽ひじき, ちりめんじゃこ, 鶏肉, 焼き竹輪, かつお薄削り節	七分つき米, 白ごま, 油, 里いも, きび糖, 板こんにゃく	ゆかり粉, にんじん, ごぼう, れんこん, たけのこ水煮, しいたけ, さやいんげん, えのきたけ, キャベツ, 小松菜, レモン, いよかん	607 kcal 23.8 g 16.3 g
15 水	ナン		キーマカレー かわりサモサ	牛乳, 豚肉, 大豆, ツナレトルト	ナン, 油, 小麦粉, 有塩バター, じゃがいも, 餃子の皮	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, ホールトマト, パセリ	718 kcal 25.6 g 35.0 g
16 木	ゆかりごはん		さばのねぎみそ焼き おひたし のっぺい汁 みかん	牛乳, さば, 八丁みそ, 赤みそ, 鶏肉, 生揚げ, かつお薄削り節	七分つき米, 白ごま, きび糖, 油, でんぷん, 板こんにゃく, 里いも,	ゆかり粉, 長ねぎ, 大根, にんじん, ごぼう, もやし, ほうれんそう, 白菜, みかん	637 kcal 29.2 g 21.7 g
17 金	ガパオライス		ヤムウンセン カインッククラター	牛乳, 鶏肉, 卵, わかめ, 無調整豆乳	七分つき米, きび糖, 油, 小麦粉, 緑豆はるさめ, さつまいも, でんぷん	玉ねぎ, しめじ, ピーマン, 赤ピーマン, バジル, きゅうり, もやし, にんじん	664 kcal 25.3 g 21.7 g
18 土	金平ごはん		高野豆腐のフライ じゃこサラダ みそ汁	牛乳, 鶏肉, わかめ, ちりめんじゃこ, 赤みそ, 白みそ, 高野豆腐, かつお薄削り節	七分つき米, もち米, 油, 小麦粉, きび糖, ソフトパン粉, ごま油,	にんじん, ごぼう, キャベツ, もやし, 大根, 玉ねぎ, 小松菜	636 kcal 32.8 g 22.6 g
21 火	ガーリックトースト		カレーシチュー ゆで野菜レモン酢あえ みかん	牛乳, 豚肉, 青大豆	パン, 有塩バター, ソフトタイプマーガリン, 油, 小麦粉, きび糖, じゃがいも	パセリ, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, ブロッコリー, えのきたけ, レモン, みかん	650 kcal 21.0 g 31.6 g
22 水	麻婆豆腐丼		じゃがいもの ハニーサラダ りんご	牛乳, 鶏肉, 豆腐	七分つき米, でんぷん, 油, ごま油, じゃがいも, はちみつ	しょうが, にんにく, 長ねぎ, 干しいたけ, にんじん, にら, キャベツ, ブロッコリー, りんご	612 kcal 22.7 g 21.2 g
23 木	しらすごはん		魚のコチジャン焼き おかかサラダ 肉じゃがの炒め煮	牛乳, しらす干し, メルルーサ, 赤みそ, 豚肉, 高野豆腐, 青大豆, さば薄削り節, おかか削り節	七分つき米, きび糖, 油, じゃがいも, 糸こんにゃく	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ブロッコリー, キャベツ, もやし	640 kcal 32.8 g 20.0 g

冬の牛乳

冬は、気温が低くなるため、牛乳の摂取量が減少します。特に年末年始は冬休みで給食がなくなることや、家庭で牛乳を飲む機会が少なくなりがちです。しかし、牛乳のもとになる生乳は、母牛からしぼるので、簡単には生産量を減らすことができません。

牛乳はカルシウムがたくさん含まれているので、温めて飲んだり、料理に使ったりして、しっかりとるようにしましょう。



今月の小平野菜

大根 にんじん かぶ
小松菜 白菜 長ねぎ
キャベツ ほうれんそう
ブロッコリー しいたけ
里いも さつまいも



