

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 食塩相当量
18 木	ガーリック ライス		魚のバーベキューソース ベーコン煮	牛乳、メルルーサ、 ベーコン、 うずら卵水煮	七分つき米、小麦粉、 オリーブ油、きび糖、 でんぶん、油、 じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、 ケール、りんご、レモン、 にんじん、キャベツ	621 kcal 24.2 g 2.8 g
19 金	上海焼きそば		坦々ごまスープ 黒砂糖マフィン	牛乳、豚肉、鶏肉、 無調整豆乳、卵	中華めん、油、 じゃがいも、 白練りごま、黒砂糖、 マーガリン、 ホットケーキミックス	にんじん、玉ねぎ、 キャベツ、もやし、にら、 えのきたけ、小松菜	579 kcal 21.7 g 2.0 g
22 月	田舎うどん		わかさぎとかぼちゃ の天ぷら 白菜のゆず風味サラダ みかん	牛乳、豚肉、油揚げ、 削り節、わかさぎ	うどん、油、小麦粉、 上新粉、きび糖、 白いりごま	にんじん、だいこん、 ごぼう、長ねぎ、小松菜、 かぼちゃ、白菜、かぶ、 ゆず、みかん	557 kcal 23.6 g 3.7 g
23 火	ゆかりごはん		さばの塩焼き 大根サラダ ひじきのスープ	牛乳、さば、豆腐、 ベーコン、干ひじき、 卵、削り節、わかめ	七分つき米、白ごま、 油、でんぶん、きび糖	ゆかり粉、にんじん、 玉ねぎ、小松菜、 だいこん、キャベツ、 レモン	589 kcal 29.1 g 2.3 g
24 水	ビーンズ ピザトースト		フルーツドレッシング サラダ ハンガリーシチュー	牛乳、ベーコン、 大豆、ピザチーズ、 豚肉	食パン、油、きび糖、 白いりごま、小麦粉、 じゃがいも、 マーガリン	玉ねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、キャベツ、 にんじん、小松菜、かぶ、 パイン缶、ホールトマト、 ケール	648 kcal 25.9 g 2.3 g
25 木	カレーピラフ	ドリ リザ ンク フ	ローストチキン トマトスープ フルーツゼリー	豚肉、鶏肉、 ひよこ豆、粉寒天、 発酵乳	七分つき米、油、 マーガリン、きび糖、 でんぶん、上白糖、 じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、 ケール、マッシュルーム、 にんにく、ホールトマト、 ほうれんそう、りんご缶、 パイン缶、黄桃缶、 アップル&キャロット	564 kcal 19.6 g 2.1 g

※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。

12月

おいしいな通信

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ましょう。また、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。

11日(木) 小平冬野菜煮だんご

小平市内の全ての小学校で、11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。

今月の小平野菜

だいこん にんじん ほうれんそう キャベツ
こまつな かぶ フロッコリー 長ねぎ
白菜 かぼちゃ カリフラワー ケール
さつまいも 里いも 地粉 フルーベリー
ゆず



意識しよう！ 冬休み中の生活習慣

1日3食をしっかり食べる



適度な運動をする



早起き早寝をする



手洗い・うがいをする



「みんなの健康展」のお知らせ

日時：令和7年12月13日(土) 午前10時～午後4時
令和7年12月14日(日) 午前10時～午後3時
場所：小平市中央公民館 1階 ギャラリー

広げよう、元気のわ！やさいのわ！の絵の展示も同時期開催となります。
詳細は、先日配布したチラシ、または、二次元コードからご確認ください。

