

# 12月のこんだてひょう②

令和7年11月28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 食塩相当量
18 木	ガーリック ライス	牛乳	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, ジャガイモ	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	牛乳	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, ジャガイモ, 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, えのきだけ, 小松菜	579 kcal 21.7 g 2.0 g
22 月	田舎うどん	牛乳	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, 剥り節, 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	牛乳	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, 剥り節, 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	ピーンズ ピザトースト	牛乳	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, ジャガイモ, 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, バイン缶, 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 クブ	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, ジャガイモ	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、元気に新年を迎えてください。

### 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、農家を中心いて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 ほうれんとう キャベツ  
こまつな かぶ ブロッコリー 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



はや おはよね はやね

早起き 早寝をする



てきどう 適度な運動をする



てあら 手洗い・うがいをする



#### 「みんなの健康展」のおしらせ

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。

