



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 食塩相当量
9 金	七草そうすい	牛乳	松風焼き 黒豆のあめがらめ	牛乳、鶏肉、黒豆、 冷凍むぎえび、 削り節、卵、白みそ	七分つき米、きび糖、 ソフトパン粉、油、 白いりごま、 でんぶん、さつまいも	にんじん、だいこん、 干ししいたけ、かぶ、 せり、小松菜、しょうが、 玉ねぎ	651 kcal 30.2 g 2.2 g
13 火	年明けうどん	牛乳	わかさぎときつまいもの天ぷら かぶの酢の物 みかん	牛乳、鶏肉、油揚げ、 削り節、わかさぎ、 わかめ、 ちらしかまぼこ	うどん、里いも、 さつまいも、小麦粉、 上新粉、きび糖、 白いりごま	にんじん、だいこん、 白菜、長ねぎ、小松菜、 かぶ、みかん	566 kcal 23.5 g 3.1 g
14 水	チキンライス	牛乳	スペイン風オムレツ ジュリアンスープ	牛乳、鶏肉、卵、 ベーコン	七分つき米、油、 オリーブ油、 じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、玉ねぎ、 マッシュルーム、 冷凍グリンピース、 赤ピークリー、セロリ、 キャベツ、ケール	559 kcal 21.4 g 2.4 g
15 木	ごはん	牛乳	ふりかけ おかかサラダ さつま汁 りんご	牛乳、干ひじき、 ちりめんじゃこ、 鶏肉、豆腐、赤みそ、 白みそ、削り節、 おかか削り節	七分つき米、白ごま、 油、さつまいも、 きび糖	ゆかり粉、ごぼう、 にんじん、だいこん、 長ねぎ、ブロッコリー、 キャベツ、りんご	552 kcal 21.6 g 2.3 g
16 金	ガーリック トースト	牛乳	ゆで野菜のレモン酢あえ カレーシチュー いよかん	牛乳、豚肉	食パン、マーガリン、 オリーブ油、油、 じゃがいも、小麦粉、 きび糖	にんにく、ケール、 しょうが、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、 ブロッコリー、レモン、 えのきだけ、いよかん	601 kcal 19.6 g 2.4 g
17 土	しらすごはん	牛乳	高野豆腐のフライ 大根と茎わかめの 炒めもの みそ汁	牛乳、しらす干し、 高野豆腐、油揚げ、 茎わかめ、わかめ、 赤みそ、白みそ、 削り節	七分つき米、小麦粉、 ソフトパン粉、油	だいこん、にんじん、 玉ねぎ、小松菜	635 kcal 29.7 g 3.8 g
20 火	ナン	牛乳	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、 マーガリン、 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、りんご、 ホールトマト、ケール	667 kcal 26.6 g 2.2 g
21 水	麻婆豆腐丼	牛乳	じゃがいもの ハニーサラダ♪ りんご	牛乳、豚肉、豆腐	七分つき米、油、 でんぶん、ごま油、 じゃがいも、 はちみつ	しょうが、にんにく、 干ししいたけ、にんじん、 長ねぎ、にら、キャベツ、 小松菜、りんご	614 kcal 22.4 g 1.7 g
22 木	金平ごはん	牛乳	さばのねぎみそ焼き おひたし♪ みそ汁 みかん	牛乳、鶏肉、さば、 赤みそ、豆腐、 白みそ、削り節	七分つき米、油、 白いりごま、きび糖、 里いも	にんじん、ごぼう、 長ねぎ、小松菜、白菜、 だいこん、みかん	583 kcal 27.0 g 2.3 g
23 金	そばめし	牛乳	さつまいもの揚げ煮 かきたま汁	牛乳、鶏肉、大豆、 かえり、豆腐、卵、 一分切り昆布、 だし昆布、削り節	七分つき米、油、 中華めん、でんぶん、 さつまいも、きび糖、 里いも	にんじん、玉ねぎ、 干ししいたけ、小松菜、 たけのこ水煮、長ねぎ	583 kcal 24.5 g 3.2 g
26 月	塩おにぎり	牛乳	さわらの塩焼き 即席漬け けんちん汁	牛乳、だし昆布、 さわら、豆腐、 削り節	七分つき米、きび糖、 油、里いも	にんじん、だいこん、 白菜、小松菜、ごぼう、 しめじ、長ねぎ	557 kcal 27.2 g 2.7 g
27 火	揚げパン♪	牛乳	魚のコーン焼き チリコンカン♪	牛乳、もうかさめ、 豚肉、大豆	パン、上白糖、油、 じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、ホールコーン、 にんにく、ホールトマト、 セロリ、にんじん、 マッシュルーム、ケール、 ブロッコリー	627 kcal 31.1 g 2.8 g

冬にも飲もう!! 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くなりがちです。しかし、牛乳のもとになる生乳は、牛乳からしぼるので、簡単には生産量を減らすことできません。

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、しっかりととるようにしましょう。

