



12月のこんだてひょう①

令和3年11月30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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	しらすごはん		いかのねぎ塩焼き 肉じゃが炒め煮 梅おかかサラダ	牛乳, しらす干し いか, 豚肉, 高野豆腐, 青大豆 薄削り節, おかか削り節	七分つき米, なたね油, ごま じゃがいも, 糸こんにやく きび糖	しょうが, にんにく 長ねぎ, 玉ねぎ, にんじん ロマネスコ, キャベツ, もやし 梅干し	584 kcal 27.0 g 21.0 g 3.2 g
2 木	豚肉のおすし		焼きししゃも ひじきのスープ 金時豆の甘煮	牛乳, 豚肉, ししゃも ベーコン, 芽ひじき, 卵, 豆腐 薄削り節, 金時豆	七分つき米, きび糖 なたね油, ごま, でんぷん	ごぼう, れんこん, にんじん 小松菜, 玉ねぎ	670 kcal 22.1 g 19.2 g 2.7 g
3 金	五目ごはん		茶碗蒸し みそ汁 りんご	牛乳, 鶏肉, 芽ひじき, 油揚げ 卵, 昆布, 厚削り節, むきえび 豆腐, 赤みそ, 白みそ 薄削り節	七分つき米, もち米, なたね油 じゃがいも	ごぼう, にんじん, 冷凍えだまめ, 水菜, 小松菜 えのきたけ, 長ねぎ, りんご	638 kcal 21.9 g 29.5 g 1.4 g
6 月	チャプチェどん		生揚げのおろしソース おひたし	牛乳, 豚肉, 生揚げ	七分つき米, ごま油 緑豆はるさめ, きび糖	にんにく, にんじん たけのこ水煮, 玉ねぎ, しめじ, ほうれん草, 大根 しょうが, りんご キャベツ, 白菜, 小松菜	658 kcal 27.1 g 28.4 g 4.6 g
7 火	黒米さつまいもごはん		豆腐と白菜のスープ まめまめみそ豆	牛乳, 豚肉, 豆腐, 大豆 高野豆腐, 赤みそ	七分つき米, 黒米, さつまいも ごま, なたね油, でんぷん きび糖, ごま	しょうが, 玉ねぎ, にんじん 白菜, えのきたけ	649 kcal 25.2 g 22.0 g 3.8 g
8 水	キムチラーメン		海鮮しゅうまい 大根サラダ みかん	牛乳, 豚肉, 赤みそ, むきえび 鶏肉, わかめ	蒸し中華麺, なたね油, きび糖 ごま油, しゅうまいの皮, ごま	にんにく, しょうが, 長ねぎ もやし, 白菜キムチ, にんじん 小松菜, 玉ねぎ, れんこん 干しいたけ, 大根, きゅうり レモン, みかん	713 kcal 22.0 g 25.2 g 1.9 g
9 木	菜めし		さばのからみそやき 小平冬野菜煮だんご りんご	牛乳, 炊込みわかめ, 鯖 豚肉, 厚削り節	七分つき米, ごま, きび糖 小麦粉, 地粉, 里いも	小松菜, 長ねぎ, にんじん 大根, ごぼう, りんご	661 kcal 29.4 g 24.0 g 2.7 g
10 金	照り焼きチキンライス		中華コーンスープ 青菜のケーキ	牛乳, 鶏肉, 豆腐, 卵 プレーンヨーグルト	七分つき米, なたね油, きび糖 でんぷん, ホットケーキミックス, 上白糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん マッシュルーム, もやし, ホール コーン, 小松菜, 長ねぎ, レモン	687 kcal 21.6 g 26.0 g 3.0 g
13 月	冬野菜カレーライス		うずら卵の香り煮 わかめとえのきのサラダ	牛乳, 豚肉, うずら卵 わかめ	七分つき米, じゃがいも なたね油, 小麦粉, バター きび糖	にんにく, しょうが, セロリ 玉ねぎ, ごぼう, れんこん ブロッコリー, カリフラワー にんじん, キャベツ, もやし えのきたけ	631 kcal 25.5 g 25.8 g 2.8 g
14 火	えびピラフ		魚のもみじ焼き たまごスープ スイートスプリング	牛乳, むきえび モウカサメ, 豚肉 卵, 豆腐	七分つき米, なたね油 オリーブ油, マヨネーズ	玉ねぎ, にんじん マッシュルーム, 冷凍グリーン ピース, 水菜 小松菜, スイートスプリング	630 kcal 24.7 g 18.4 g 3.4 g
15 水	キャベツナスパゲティ		糸寒天のごま酢和え さつ丸くん	牛乳, ツナ, 糸寒天	スパゲッティ, なたね油 ごま, きび糖, さつまいも ホットケーキミックス 小麦粉, 上白糖	にんにく, キャベツ, 玉ねぎ にんじん, 長ねぎ, きゅうり もやし	695 kcal 24.5 g 21.6 g 2.8 g
16 木	二色サンド		カルちゃんグラタン ドレッシングサラダ みかん	牛乳, しらす干し, 鮭 粉チーズ	食パン, いちごジャム, 黒砂糖食パン, マーガリン なたね油, マカロニ, 小麦粉 バター, パン粉, きび糖	小松菜, マッシュルーム 玉ねぎ, にんじん, キャベツ 赤かぶ, ホールコーン, みかん	613 kcal 30.2 g 19.3 g 2.7 g

🍷 12月給食費徴収金額について 12月10日(金)口座引落とし日です。

1・2年生 4,100円
3年生 4,340円
4年生 4,090円
5・6年生 4,600円

※ 左記の金額に手数料が別途10円かかります。

4年生は11月16日(火)理科見学の為、月額から1食分(250円)を減額しています。


