



# 12がつのこんだて



令和7年12月  
小平市立小平第五小学校  
校長 屋代 弘一

日	こんだて	のみもの	おもなさりよりよ			エネルギー・たんぱく質・食塩相当量
			体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	からだをうるおすのための調子を整えるもとになる	
2 火	ちゅうかそぼろどん はくさいのスープ みかん	牛乳 	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だい ず,とりにく,とうふ,あげボーラ	しちぶつきまい,あぶら, ごまあぶら,でんぶん	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,キャベツ,にんじ ん,えのきたけ,こまつな,ほ ししいたけ,みかん	580 kcal 26.0 g 2.2 g
3 水	こまつなチャーハン メヒカリのからあげ たまごスープ	牛乳 	ぎゅうにゅう,ぶたにく,メヒカ リ,とりにく,とうふ,かまぼこ, わかめ,たまご	しちぶつきまい,おしむぎ, あぶら,ごまあぶら,こむぎこ,こ めこ,でんぶん	にんにく,ねぎ,こまつな,キャベツ,にんじ ん,えのきたけ	578 kcal 21.4 g 2.0 g
4 木	ココアあげパン ポークピーンズ にんじんドレッシングサラダ	牛乳 	ぎゅうにゅう,だいす,ぶたにく	コッペパン,あぶら,さんおん とう,じゃがいも,オリーブゆ	セロリ,たまねぎ,にんじん,トマトビュ レー,こまつな,キャベツ,だいこん	574 kcal 22.1 g 2.1 g
5 金	ドライカレー コロコロサラダ りんご	牛乳 	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりに く,だいす	しちぶつきまい,おしむぎ, あぶら,さつまいも,ノンエッグマ ヨネーズ,さんおんとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピー マン,トマトかんづめ,レーズン,きゅうり,りん ご	669 kcal 23.4 g 2.0 g
8 月	くろざとうパン さつまいものグラタン やさいのスープに	牛乳 	ぎゅうにゅう,ツナ,とうにゅう, チーズ,ぶたにく	くろざとうしょくパン,あぶら, さつまいも,こめこ,バター	たまねぎ,エリンギ,にんじん,キャベツ,だ いこん	575 kcal 22.4 g 2.2 g
9 火	ごはん ホッケのこうみやき とんじる ごもくまめ	牛乳 	ぎゅうにゅう,ホッケ,ぶたにく, あぶらあげ,とうふ,みそ,こん ぶ,だいす	しちぶつきまい,さんおんとう, ごまあぶら,あぶら,さといも, こんにゃく	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,だいこん, だいこんのは,ごぼう	600 kcal 29.9 g 2.1 g
10 水	トマトクリームスパゲティ わかめサラダ スイートポテト	牛乳 	ぎゅうにゅう,ツナ,とうにゅう, わかめ	スパゲティ,あぶら,オリーブ ゆ,さんおんとう,さつまいも, ごま	にんにく,たまねぎ,にんじん,レモン,エリン ギ,トマトかんづめ,トマトビューレー,キャベ ツ,ホールコーン	620 kcal 22.3 g 1.9 g
11 木	ひじきごはん さわらのねぎみそやき こだいらふゆやさいにだんご	牛乳 	ぎゅうにゅう,ひじき,とりにく, だいす,さわら,みそ,とりにく, とうふ	しちぶつきまい,あぶら,さん おんとう,こむぎこ,でんぶん, さといも	にんじん,ほしいたけ,しょうが,ねぎ,だいこん はくさい,だいこんのは	609 kcal 29.8 g 2.4 g
12 金	チキンライス バターナッツかぼちゃのポタージュ たまねぎドレッシングサラダ	牛乳 	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく とうにゅう,なまクリーム, チーズ	しちぶつきまい,あぶら,さつ まいも,バター,さんおんとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールコーン, ピーマン,バターナッツかぼちゃ,セロリ,キャ ベツ,だいこん,こまつな	614 kcal 19.6 g 2.6 g
15 月	コーンみそラーメン ごまだれッシングサラダ ふかしいも	牛乳 	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ, なると	ちゅうかめん,あぶら,ごまあ ぶら,さんおんとう,ごま,ねり ごま,さつまいも	にんにく,ねぎ,にんじん,もやし,たまねぎ,に ら,ホールコーン,キャベツ,だいこん,こまつ な	555 kcal 20.0 g 2.6 g
16 火	ごはん しいらのごまやき みそけんちんじる あかかぶのかわりづけ	牛乳 	ぎゅうにゅう,しいら,とうふ,あ ぶらあげ,みそ,こんぶ	しちぶつきまい,ごま,さんおん とう,ごまあぶら,さといも,あ ぶら	しょうが,にんにく,だいこん,にんじん,はくさ い,ねぎ,えのきたけ,あかかぶ,かぶ,かぶのは	554 kcal 27.9 g 2.0 g
17 水	アップルトースト グヤーシュ(トマトシチュー) ツナサラダ	牛乳 	ぎゅうにゅう,ぶたにく,レンズ まめ,わかめ,ツナ	しょくパン,マーガリン,さんお んとう,じゃがいも,あぶら,こ めこ	りんご,レモン,セロリ,にんにく,にんじん, たまねぎ,ピーマン,エリンギ,トマトビューレー, トマトかんづめ,キャベツ,だいこん,フロック リー	585 kcal 22.1 g 2.6 g
18 木	せんどうふどん はるさめタンタンスープ りんご	牛乳 	ぎゅうにゅう,とうふ,ぶたにく, とりにく,みそ,とうにゅう	しちぶつきまい,おしむぎ, あぶら,さんおんとう,ごまあぶ ら,でんぶん,はるさめ,ねりご ま,ごま	たまねぎ,にんじん,こまつな,ほしいたけ, しょうが,にんにく,はくさい,もやし,ねぎ,に ら,りんご	666 kcal 28.2 g 2.6 g
19 金	わかめごはん ぶりのからあげ かきたまじる みかん	牛乳 	ぎゅうにゅう,たきこみわかめ, ぶり,とうふ,たまご	しちぶつきまい,でんぶん,こ めこ,あぶら	しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん,えのき たけ,こまつな,みかん	647 kcal 28.8 g 1.9 g
22 月	とうじうどん だいすとさつまいものあげに ゆずかあえ	牛乳 	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あぶら あげ,みそ,だいす,こんぶ,わ かめ	うどん,あぶら,こめこ,さつ まいも,さんおんとう,ごま	ごぼう,だいこん,にんじん,しめじ,ほうれん そう,かぼちゃ,ねぎ,はくさい,あかかぶ,ゆ ず	580 kcal 25.9 g 2.6 g
23 火	ごはん やきししゃも すきやきに からしあえ	牛乳 	ぎゅうにゅう,ししゃも,ぶたにく やきどうふ	しちぶつきまい,しらたき,あぶ ら,さんおんとう	にんじん,はくさい,たまねぎ,ほしいたけ, えのきたけ,ねぎ,こまつな,キャベツ	608 kcal 30.0 g 2.0 g
24 水	カレーピラフ フライドチキン ほしのミネストローネ	牛乳 	とりにく,ベーコン,ひよこまめ	しちぶつきまい,オリーブゆ,こ めこ,こむぎこ,あぶら,マカロ ニ,さんおんとう	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,しょうが, にんにく,セロリ,キャベツ,ほうれんそう,トマ トかんづめ	604 kcal 20.5 g 2.2 g

\*太字は小平市産の食材を使用する予定です。

\*食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。

\*献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



# 12月 給食だより

今年も残すところわずかとなりました。朝夕の冷え込みが強まり、体調を崩しやすい時期です。風邪の予防には、栄養を摂ってしっかり休むことが大切です。食事の栄養バランスを意識して、特にビタミンが豊富な野菜や果物を摂りましょう。

12月11日(木)は、小平冬野菜煮だんごの日です。

## 給食レシピ 「小平冬野菜煮だんご」



小平市の中学校で「小平冬野菜煮だんご(すいとん)」を提供します。小平産の冬野菜と、小平産の小麦粉で作ったすいとんが入ります。

材料(切り方)	4人分量	目安量
だし汁	500ml	
★小麦粉	32g	大さじ4
★片栗粉	20g	大さじ2強
★塩	少々	
★水	適量	
油	適量	
鶏肉(こま切り)	30g	
長ねぎ(小口切り)	32g	長さ15cm程度
にんじん(いちょう)	30g	中1/4本
大根(いちょう)	80g	長さ3cm程度
豆腐(さいの目)	64g	1/3丁
白菜(短冊)	40g	1/2枚
里芋	80g	小2個
小松菜(2cmカット)	40g	1株
しょうゆ	10g	大さじ1/2
みりん	3g	小さじ1/2
塩	2g	小さじ1/2

**みんなの健康展**

こどもも大人も楽しみながら食と健康について学べるイベントです。ぜひ、ご家族でご来場ください。

日時: 12月13日(土)10時から16時まで  
12月14日(日)10時から15時まで

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!」の絵の展示と同時期開催です。

【絵の展示期間】  
12月13日(土)から12月19日(金)まで

詳細は、こちらからご確認ください。

～作り方～

- ① 団子の材料(★)を混ぜて耳たぶくらいの硬さに練る。  
(水は硬さを見ながら少しづつ加える。)
- ② 油でねぎ、にんじん、大根を炒め、だし汁を加える。
- ③ 煮立ったら、豆腐、白菜、里芋を加える。
- ④ ①をちぎりながら、③に入れる。
- ⑤ 調味し、味をととのえ、小松菜を加え仕上げる。

※給食では小松菜の代わりに大根の葉を使います。

だんごは、このようにちぎって入れます。

お好みの冬野菜を使ってぜひ作ってみてください!

◆伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。

**いちの重(祝い肴・口取りなど)**

- 黒豆 (まめ) 健康(けいこう)に暮らせるように。
- 数の子 (ごのこ) 子宝(こどものうぶ)に恵まれるように。
- 田作り (たづく) 豊作(ほうさく)を願って。
- たたきごぼう (たたく) 家族(かぞく)や家業(かぎょう)を守(まつ)る根(ね)張(は)る。
- 伊達巻き (いただまき) 知識(ちしき)や教養(きょうよう)を身につくように。
- きんとん (きんとん) 金運(きんうん)に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ (こうびらかまぼこ) 赤(あか)は魔除(まよけ)、白(しろ)は清浄(せいじょう)を表(あらわ)す。

**二の重(酢の物・焼き物など)**

- ブリ (ぶり) 出世(しゆせ)できるように。
- タイ (たい) 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ (えび) 長生き(なが生き)できるように。
- 紅白なます (こうひらなます) お祝い(おめでた)いの水引(みずひき)を表(あらわ)す。

**三の重(煮物など)**

- 里いも (さといも) 子宝(こどものうぶ)に恵まれるように。
- れんこん (れんこん) 将来(じようらい)を見通(みとお)せるように。
- くわい (くわい) 出世(しゆせ)できるように。
- 昆布巻き (こんぶまき) 「よろこぶ」の語呂合わせ。

### 今月の小平産食材

かぶ 赤かぶ 小松菜 キャベツ 大根 ブロッコリー 長ねぎ 白菜 ほうれんそう  
にんじん バターナッツかぼちゃ さつまいも さといも ゆず 小麦粉