



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	おもなさいりよう			エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			からだ 体をつくるものになる	エネルギー ものになる	からだ の調子を整えるものになる	
2 火	ちゅうかそぼろどん はくさいのスープ みかん		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だい ず、とりにく、とうふ、あげポー ル	しちぶつきまい、あぶら、 ごまあぶら、てんぷん	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん 、キャベ ツ、にら、はくさい、えのきたけ、こまつな、ほ しいいたけ、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		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、てんぷん	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 ポークビーンズ にんじンドレッシングサラダ		ぎゅうにゅう、だいず、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 ーレー、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		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり にく、だいず	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 やさしいスープに		ぎゅうにゅう、ツナ、とうにゅう、 チーズ、ぶたにく	くろざとうしよくパン、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 ホッケのこみやき とんじる ごもくまめ		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、だいず	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		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		ぎゅうにゅう、ひじき、とりにく、 だいず、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 、てんぷん、 さといも	にんじん 、ほしいいたけ、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		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 ごまドレッシングサラダ ふかしいも		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		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		ぎゅうにゅう、ぶたにく、レンズ まめ、わかめ、ツナ	しよくパン、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 、 フロッコ リー	585 kcal 22.1 g 2.6 g
18 木	しせんどろみ はるさめタンタンスープ りんご		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、てんぷん、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		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、てんぷん、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	どうじうどん だいずとさつまいものあげに ゆずかあえ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶら あげ、みそ、だいず、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 やしきしゃも すきやきに からしあえ		ぎゅうにゅう、ししゃも、ぶたに く、やしきどうふ	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		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」



小平市の全小中学校で「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

～作り方～

・削り節でだしを取っておく。（顆粒だしでも可。）

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ずつ加える。）

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。



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。

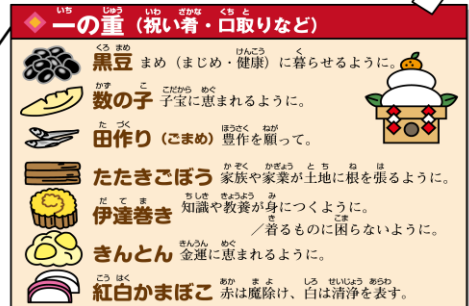
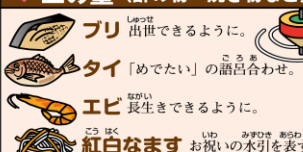
【絵の展示期間】

12月13日（土）から12月19日（金）まで

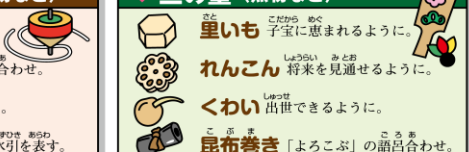
詳細は、こちらから
ご確認ください。



◆二の重（酢の物・焼き物など）



◆三の重（煮物など）



こんがつ 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