

12月の

こんだて



小平第六小学校

日 曜	こんだて	のみのもの	おもな材料			こんだてメモ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる		
1 金	二色丼 根菜のみそ汁 米粉のココアケーキ		七分つき米 なたね油 三温糖・上白糖 じゃがいも 米粉ホクキック バター・粉糖	牛乳・鶏ひき肉 たまご・油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが・たまねぎ 干し椎茸・ごぼう にんじん・だいこん 小松菜	米粉のケーキ 明日の六小コンサートに向けて米粉で応援ケーキを作ります。どんなケーキになるかお楽しみに♪	726 27.2
4 月	振替休日 月六小コンサートお疲れさまでした♪						
5 火	ごはん かみかみふりかけ 四川豆腐 かぶの中華和え		りんご米 白いりごま 三温糖・なたね油 ごま油・でん粉	牛乳 ちりめんじゃこ 塩吹き昆布 おかか削り節 鶏こま肉 押し豆腐	にんにく・しょうが 長ねぎ・たまねぎ にんじん・干し椎茸 チンゲンサイ かぶ・きゅうり	かみかみふりかけ ちりめんじゃこと昆布を使ってふりかけを作ります。しっかり噛むことで歯を強くしましょう。	547 22.7
6 水	ガーリックトースト ポークビーンズ こんにゃくサラダ		コッペパン・バター オリーブ油 じゃがいも なたね油 三温糖	牛乳 白いんげんまめ 大豆・豚肩肉 荳わかめ	にんにく パセリ・セロリ たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり	こんにゃくサラダ サラダこんにゃくと荳わかめが入ったサラダです。食物繊維豊富でお腹の動きを助けてくれます。	512 20.3
7 木	ひじきごはん アジの甘酢あんかけ 白菜汁		七分つき米 なたね油 三温糖 でん粉 揚げ油 (なたね油)	牛乳 鶏こま肉 芽ひじき 油揚げ まあじ 木綿豆腐	たまねぎ・青ピーマン ねぎ・しょうが はくさい・にんじん 小松菜・しめじ	白菜汁 小平産の白菜をたっぷり使って汁物を作ります。加熱して食べることの多い白菜ですが生でも食べられます。	601 27.1
8 金	味噌ラーメン スティックサラダ フルーツポンチ		蒸し中華めん なたね油 三温糖 オリーブ油 上白糖	牛乳 豚こま肉 赤みそ	にんにく・しょうが 長ねぎ・にんじん はくさい・もやし・にら ホールコーン・だいこん きゅうり・たまねぎ りんご・パイナップル みかん・黄桃	野菜みそラーメン 豚骨・鶏骨でしっかりだしをとったスープに、野菜をいれてうま味たっぷりのスープを作ります。	507 18.5

※食材料の都合により献立が変わる場合があります。ご了承ください。
 ※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。

手洗いを直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、
 ついつい雑になっていませんか? セッケンをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。



※12月6日(水)に12月分の給食費が、2024年1月9日(火)に1月分の給食費が引き落としされます。
 残高不足にならないように入金をお願いします。

日 曜	こんだて	のみ もの	おもな材料			こんだてメモ	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			エネルギーの もとになる	からだを つくる	からだの調子を ととのえる			
11月	わかめごはん ししゃものカレー揚げ こぶぎ芋 石狩汁		七分つき米 でん粉・なたね油 じゃがいも 上白糖 バター	牛乳・ししゃも 炊込みわかめ おかか削り節・鮭 木綿豆腐・油揚げ 赤みそ・白みそ かつお薄削り節	にんじん たまねぎ だいこん 長ねぎ	ししゃも 旬は11月～12月で す。秋に川を上って産 卵します。この時期に 収穫されるのが子持ち ししゃもです。	604 28.4	
12火	セルフフィッシュ バーガー 彩り野菜のミルクスープ		パン・薄力粉 パン粉・なたね油 じゃがいも バター コーンスターチ	牛乳 ホキ たまご 鶏こま肉 ひよこまめ	キャベツ・セロリ たまねぎ・にんじん ほうれんそう ホールコーン	セルフフィッシュバー ガー 白身魚のフライとパンを それぞれに配食し、自分 でオリジナルのバーガー を作ります。	587 27.5	
13水	炊き込みご飯 鶏肉と野菜の甘辛煮 わかめの和風サラダ		七分つき米 なたね油 三温糖 じゃがいも	ショア 油揚げ・鶏モモ肉 高野豆腐 生わかめ おかか削り節	にんじん・ごぼう 干し椎茸 しょうが・長ねぎ チンゲンサイ キャベツ・もやし	ごぼう 豊富な食物繊維が、が ん予防にも効果的なご ぼうですが、食べるの は日本や台湾、韓国だ けだと言われます。	509 19.7	
14木	ごはん・エコふりかけ 小平冬野菜煮だんご さばのねぎみそ焼き くだもの(りんご)		七分つき米 三温糖 白いりごま 薄力粉 ごま油	牛乳 おかか削り節 だし昆布 豚こま肉・油揚げ かつお薄削り節 さば・赤みそ	にんじん だいこん はくさい 小松菜 長ねぎ りんご 	小平冬野菜煮だんご 小平は小麦を主食に食 べてきた文化がありま す。主な食べ方が「う どん」と「煮だんご」 です。煮だんごは、小 麦粉と水で練った生地 をちぎって汁の中に入 れ煮込みます。今回は 小平の野菜をたっぷり 使った汁です。小平市 内すべての小・中学校 で楽しめます。	707 34.9	
15金	ナポリタン 人参ドレッシングサラダ 大学芋 		スバゲティ なたね油・上白糖 さつまいも なたね油 三温糖・水あめ 黒いりごま	牛乳 豚ひき肉 ベーコン	にんにく・たまねぎ にんじん・青ピーマン マッシュルーム キャベツ・きゅうり ホールコーン		632 18.5	

給食委員会の人が考えてくれました♪
委員会の人で決めた①みかんゼリー②ぶどうゼリー
のうち自分で選んだものを出します。あなたはどちらを
選んだかな？どちらも給食室の手作りです☆彡

3学期の給食は1月10日(水)から開始です。
給食の準備をお願いします。
新年も元気に登校してください。



18月	豆腐の甘辛丼 野菜のごます和え リザープデザート (みかんゼリーor ぶどうゼリー)		七分つき米 なたね油 さとう でん粉 白すりごま	牛乳 押し豆腐 鶏ひき肉 赤みそ 生わかめ アガー	たまねぎ・にんじん 干し椎茸・ほうれんそう 長ねぎ・はくさい・にら ぶどうジュース オレンジジュース	豆腐 大豆が原料で良質なた んぱく質や脂質を含み ます。豆腐は大豆を砕 いて作るので消化・吸 収の良い食品です。	623 21.3	
19火	ハニーシュガートースト トマトシチュー マカロニサラダ 		食パン・さとう マーガリン・バター はちみつ・薄力粉 なたね油・じゃが芋 ツイストマカロニ マヨネーズ(卵不使用)	牛乳 鶏もも肉 ひよこまめ 白みそ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶・きゅうり ホールコーン	マカロニ マカロニに使われる小 麦はうどんの小麦と 違って少し黄色っぽ いセモリナ粉という小 麦でつくられます。	629 20.2	
20水	コーンピラフ 冬野菜ポトフ ツナサラダ 		七分つき米 バター なたね油 じゃがいも さとう	牛乳 ウィンナー ツナ	にんじん・たまねぎ ホールコーン にんにく・セロリ かぶ・はくさい ブロッコリー キャベツ・だいこん	ポトフ フランスの家庭料理の 一つです。鍋に牛肉や 野菜類を入れて香辛料 と一緒に長時間煮込 んだ料理です。	569 17.5	
21木	煮込みうどん マセドアンサラダ かぼちゃのあん団子 		うどん じゃがいも オリーブ油 さとう 白玉粉	牛乳 鶏こま肉・油揚げ かつお厚けすり節 だし昆布 絹ごし豆腐 あずき	にんじん・干し椎茸 長ねぎ・小松菜 だいこん・にんにく ホールコーン・きゅうり たまねぎ・りんご かぼちゃ	12/22は冬至です 冬至にはかぼちゃが食 べられてきました。か ぼちゃにはカロテンや ビタミンが多く、風邪 などのウイルスに負け ない体をつくりま す。	549 21.9	冬至献立
22金	チキンライス 野菜スープ 米粉の イチゴジャムケーキ		七分つき米 なたね油 バター・さとう 米粉(ソウキック)	牛乳 鶏もも肉 たまご・牛乳 ホイップクリーム (植物性脂肪)	たまねぎ・にんじん マッシュルーム グリーンピース にんじん・キャベツ いちごジャム	2学期最後の給食 です！冬休みも健 康に過ごしてくだ さいね。	662 21.0	

