令和7年度

12月のこんだて

小平第六小学校

日	曜	こんだて	のみもの	おもな材料 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	こんだてメモ	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
1	月	高野豆腐のそぼろごはん こまツナサラダ 吉野汁		七分つき米 米サラダ油 さとう でん粉 ごま油	牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐・ツナ 鶏むね肉 だし昆布・かつお節	しょうが・にんじん 干し椎茸・さやいんげん 小松菜・もやし だいこん・しめじ 長ねぎ	**吉野汁** すまし汁に葛（くず）でとろみをつけた汁です。奈良県の吉野山が葛の産地であることからそう呼ばれます。	569 27.6 2.4
2	火	スパゲティー 　ミートソース 小平花野菜サラダ くだもの（りんご）		スパゲティ オリーブ油 米サラダ油 さとう	牛乳 豚ひき肉	しょうが・にんにく セロリ・たまねぎ トマト缶・ブロッコリー カリフラワー・キャベツ ホールコーン・りんご	**小平花野菜サラダ** 小平産のブロッコリーとカリフラワーを使ったサラダです。花が咲く前のつぼみの部分を食べています。	595 25.1 1.8
3	水	わかめごはん サケのもみじ焼き おかかポテト せんべい汁		七分つき米 ﾏﾖﾈｰｽﾞ（卵不使用） じゃがいも・さとう 米サラダ油・ごま油 かやきせんべい	牛乳 炊込みわかめ さけ・おかか節 鶏肉 だし昆布・かつお節	にんじん・ごぼう だいこん・小松菜 長ねぎ・干し椎茸	**もみじ焼き** にんじんとマヨネーズを合わせて、もみじに見立てたオレンジ色のソースをのせて焼きます。	649 29.0 2.1
4	木	小松菜チャーハン バンサンスー(春雨の中華サラダ) わかめスープ		七分つき米 米サラダ油 緑豆はるさめ さとう・ごま油 白すりごま	牛乳 鶏肉・たまご ちりめんじゃこ ポークハム わかめ・豆腐	長ねぎ・小松菜 きゅうり・にんじん もやし・だいこん	**伴三絲(バンサンスー)** 中国語で「3種類の食材を細切りにして和える」という意味があります。甘酸っぱい春雨の中華サラダです。	551 20.4 3.0
5	金	ガーリックトースト ごまドレサラダ 大豆入り 　クリームシチュー		パン・バター オリーブ油 白すりごま 白ねりごま ごま油・さとう じゃがいも・小麦粉	牛乳 わかめ・大豆 鶏肉・生クリーム	にんにく・パセリ にんじん・キャベツ だいこん・たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	**ガーリックトースト** パンにバターとすりおろしにんにくを合わせたものを塗り、こんがり焼きます。六小では人気のトーストです。	593 22.9 2.4
8	月	ひじきごはん アジのあまずあん 根菜のごまみそ汁 くだもの（みかん）		七分つき米 米サラダ油 さとう・小麦粉 でん粉・じゃがいも 白すりごま	牛乳 鶏肉・ひじき 油揚げ・まあじ 赤みそ・白みそ	にんじん・たまねぎ ピーマン・ねぎ ごぼう・だいこん 小松菜・みかん	**ごまみそ汁** 普段のみそ汁にすりごまを加え、風味よく仕上げます。すりごまを加えることでカルシウムも多く摂れます。	645 27.3 2.3
9	火	二色丼 小平冬野菜サラダ のっぺい汁		七分つき米 米サラダ油 さとう・さといも でん粉	牛乳 鶏ひき肉・たまご ツナ・鶏肉 油揚げ・だし昆布 かつお節	しょうが・たまねぎ 干し椎茸 ほうれんそう・はくさい にんじん・だいこん ごぼう・長ねぎ	**小平冬野菜サラダ** 市内の畑でとれた冬野菜を使ったサラダです。今の時期は葉物野菜や根菜類が多く収穫されます。	652 29.8 2.0
10	水	コーンピラフ 人参ドレッシングサラダ チリコンカン		七分つき米 バター 米サラダ油 さとう じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 大豆	にんじん・たまねぎ ホールコーン・キャベツ きゅうり・にんにく セロリ・ピーマン マッシュルーム トマト缶	**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。給食でも小平の野菜をたっぷり使った汁を作ります。小平市内の小・中学校で提供されます。	617 24.0 2.2
11	木	ごはん・にんじんふりかけ ししゃものパリパリあげ 小平冬野菜煮だんご		七分つき米 白いりごま さとう・小麦粉 春巻きの皮 なたね油	牛乳 ちりめんじゃこ おかか節・ししゃも 豚肉・油揚げ だし昆布・かつお節	にんじん・だいこん はくさい・小松菜 長ねぎ		611 26.4 1.7
12	金	和風しょうゆラーメン じゃこのサラダ 中華ポテト		蒸し中華めん ごま油・米サラダ油 さとう・白すりごま さつまいも 水あめ・白いりごま	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 煮干し・だし昆布	にんにく・しょうが にんじん・もやし 長ねぎ・メンマ 小松菜・はくさい	**和風しょうゆラーメン** 煮干しと昆布でだしをとり、鶏がらと合わせた和風スープでラーメンを作ります。	597 20.8 2.7

※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。

日	曜	こんだて	のみもの	おもな材料 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	こんだてメモ	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
15	月	ゆかりとわかめのごはん さわらのピリからやき 白菜のおかかあえ かきたま汁		七分つき米 白いりごま・ごま油 さとう・でん粉	牛乳 炊込みわかめ さわら・赤みそ おかか節・たまご 豆腐・わかめ だし昆布・かつお節	ゆかり粉 にんにく・しょうが 長ねぎ・はくさい えのきたけ にんじん・ほうれんそう	**白菜** 今が旬の野菜です。小平市内の畑でも多く栽培されていています。甘味もあり葉もやわらかくておいしいです。	556 30.0 2.2
16	火	カレーうどん カリカリごぼうのサラダ 小松菜ケーキ		うどん でん粉 米サラダ油 さとう 小麦粉	牛乳 鶏こま肉 なると 赤みそ	たまねぎ・長ねぎ にんじん・小松菜 ごぼう・キャベツ はくさい・レモン	**小松菜ケーキ** 2年生が農園で育てている小松菜も収穫の時期です。今日は卵も乳を使わず小松菜を使ったケーキを作ります。	534 15.8 2.1
17	水	豆腐の甘辛丼 かいそうサラダ くだもの（愛マドンナ）		七分つき米 米サラダ油 さとう でん粉	牛乳 押し豆腐 豚肉・赤みそ 海藻ミックス	たまねぎ・にんじん にら・長ねぎ キャベツ・きゅうり 愛マドンナ	**愛マドンナ** 愛媛で生まれたみかんの一つです。皮が薄くゼリーのような果肉が特徴です。果汁たっぷりでおいしいです。	539 21.1 2.0
18	木	セサミトースト マカロニサラダ 冬野菜のポトフ		食パン・マーガリン さとう・白すりごま ねりごま・マカロニ 米サラダ油 じゃがいも ﾏﾖﾈｰｽﾞ（卵不使用）	牛乳 白みそ ウィンナー	にんじん・たまねぎ きゅうり ホールコーン にんにく・セロリ かぶ・キャベツ	**ポトフ** フランスの家庭料理の一つです。野菜と肉をじっくりコトコト煮込んだ冬にぴったりのスープです。	620 18.6 1.9
19	金	あんかけチャーハン わかさぎのからあげ もやしのナムル		七分つき米 米サラダ油 白いりごま でん粉・ごま油 さとう	牛乳 たまご 豚肉 わかさぎ	しょうが・にんじん だいこん・はくさい たけのこ・干し椎茸 チンゲンサイ・もやし 小松菜・にんにく	**あんかけチャーハン** たまごチャーハンに野菜たっぷりのあんをかけて食べます。野菜もしっかりとれて体もあたたまる料理です。	538 24.1 2.3
22	月	冬至献立 ゆず香うど**ん** な**ん**き**ん**（かぼちゃ）と れ**ん**こ**ん**の天ぷら 糸か**ん**て**ん**のごまずあえ		うどん 小麦粉・上新粉 なたね油 さとう・白すりごま 白いりごま	牛乳 鶏肉・かまぼこ 油揚げ・わかめ かつお節 だし昆布 糸寒天	たまねぎ・にんじん 干し椎茸・長ねぎ 小松菜・ゆず かぼちゃ・れんこん きゅうり・もやし	**12/22は冬至です** 冬至に「**ん**」がつくものを食べると運気が上がるといわれています。特に「ん」が2回つく食べ物は運気が2倍になるそうです。	556 24.8 2.8
23	火	ごはん さばのみそ煮 こふき芋 野菜の五目汁 くだもの（みかん）		七分つき米 さとう でん粉 じゃがいも	牛乳 さば 赤みそ 豆腐・白みそ かつお節	しょう・にんじん だいこん・キャベツ 小松菜・長ねぎ みかん	**さばのみそ煮** さばを味噌で煮込んだ日本の魚料理です。今日はスチームコンベクションオーブンでふっくら仕上げます。	646 29.6 2.5
24	水	給食委員会企画♪ ココアシュガートースト クリスピーチキン ミネストローネ	リザーブドリンク	食パン・さとう バター・小麦粉 パン粉 コーンフレーク 米サラダ油 マカロニ	※ジョア 鶏肉 大豆	にんにく・たまねぎ だいこん・にんじん キャベツ・トマト缶 ※アップルキャロットジュース ※白ブドウほうれん草ジュース	**リザーブドリンク♪** アップルキャロットジュース、白ブドウほうれん草ジュース、ジョアストロベリーから一つ飲みます。	585 27.2 2.6
25	木	チリビーンズライス カラフルサラダ 米粉のいちごジャムケーキ		七分つき米 米サラダ油 じゃがいも・さとう オリーブ油・バター 米粉ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ いちごジャム	牛乳 鶏ひき肉 白いんげんまめ たまご ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ(植物性脂肪)	にんにく・たまねぎ にんじん・トマト缶詰 キャベツ・きゅうり 黄パプリカ・赤パプリカ りんご	**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。**	713 22.0 1.9

冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

3学期の給食は令和8年1月9日（金）から始まります。
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。

みんなの健康展のご案内
＆やさいの絵の展示のお知らせ

日時：令和7年12月13日（土）午前10時から午後4時まで
　　令和7年12月14日（日）午前10時から午後3時まで
場所：小平市中央公民館　1階　ギャラリー
【絵の展示期間】
12月13日（土）～12月19日（金）午後3時30分まで
夏休みに募集した野菜の絵の中で、
審査を通過した作品が展示されます。

詳しくはこちら→