

令和4年度

12月の

こんだて



小平第六小学校
栄養教諭 大坪 玲子

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		
1 木	ごはん すきやき煮 ジャコのさっぱりサラダ くだもの(りんご)		精白米 なたね油 さとう でん粉 ごま油	牛乳 焼き豆腐 豚こま肉 うすら卵 ちりめんじゃこ	しょうが・にんじん たまねぎ・はくさい 干し椎茸・小松菜 キャベツ・だいこん りんご	すきやき 江戸時代、農具の鋤 (すき)を鉄板の代わ りにして、肉を焼いた ものを「鋤焼き」と呼 ぶようになったのが語 源です。	637 26.5
2 金	上海風焼きそば 小松菜とえのきのスープ ゆずはちみつケーキ		蒸し中華めん なたね油・ごま油 でん粉・バター レッドミックス粉 さとう・はちみつ	牛乳 いか・むきえび 豚もも肉・鶏もも肉 木綿豆腐・かつお節 たまご・ヨーグルト	にんじん・たまねぎ キャベツ・たけのこ 干し椎茸・チンゲンサイ 長ねぎ・小松菜 えのきたけ・はくさい ゆず	上海焼きそば 少し太めの麺を中国の 醤油で味付けをした焼 きそばです。給食では 醤油とオイスターソー スで味付けをして出し ます。	620 28.7
5 月	にんじんわかめごはん わかさぎのから揚げ おかかこぶき芋 石狩汁		七分つき米 なたね油・米粉 でん粉・じゃがいも さとう・バター	牛乳 炊込みわかめ わかさぎ・鮭 木綿豆腐・油揚げ 赤みそ・白みそ だし昆布・かつお節	にんじん・しょうが たまねぎ・だいこん ほうれんそう	石狩鍋 北海道の郷土料理で す。鮭の身とあらを野 菜とだして煮込んで、 みそで味付けした鍋で す。給食では汁物にし て出します。	598 28.4
6 火	ガーリックトースト ポークビーンズ 小平花野菜サラダ		ソフトフランスパン バター・オリーブ油 じゃがいも なたね油 さとう	牛乳 白いんげんまめ 大豆 豚肩肉	にんにく・パセリ セロリ・たまねぎ にんじん・ブロッコリー カリフラワー ロマネスコ・キャベツ ホールコーン・りんご	小平花野菜サラダ 小平市内の畑でとれた ブロッコリー・カリフ ラワー・ロマネスコの 3種類の花野菜を使っ てサラダを作ります。	512 20.4
7 水	豆腐の甘辛丼 野菜のごますあえ フルーツポンチ		七分つき米 なたね油 さとう 白すりごま	牛乳 押し豆腐 豚もも肉 赤みそ・わかめ	たまねぎ・にんじん にら・長ねぎ はくさい・ほうれんそう パインアップル・みかん 黄桃・ナタデココ	フルーツポンチ 給食の人気デザートで す。今日はサイダーを 使って作ります。フル ーツとナタデココが 入っています。	578 20.8
8 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 さとう・でん粉	牛乳 鶏もも肉 芽ひじき 油揚げ・まあじ 木綿豆腐	たまねぎ・青ピーマン 万能ねぎ・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。	611 28.9
9 金	野菜みそラーメン 華風大根 キャラメルポテト		蒸し中華めん なたね油・さとう ごま油・白いりごま さつまいも・バター	牛乳 豚こま肉 赤みそ	にんにく・しょうが 長ねぎ・にんじん たけのこ・子大豆もやし りょくとうもやし にら・ホールコーン だいこん・きゅうり	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。	640 19.9

※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、
つついづ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(火)に12月分の給食費が、2023年1月6日(金)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。(1月分は冬休み期間中の引き落としになります。お忘れないようにご注意ください。)

日 曜	こ ン だ て	の み も の	おもな材料			こ ン 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		
12月	わかめごはん ししゃものカレー揚げ ひじきの煮物 野菜五目汁		七分つき米 白いりごま でん粉・なたね油 さとう・じゃがいも	牛乳 炊込みわかめ ししゃも・芽ひじき 油揚げ・豚こま肉 赤みそ・白みそ だし昆布・かつお節	にんじん・れんこん 干し椎茸・だいこん 小松菜	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。	580 24.7
13火	コーンピラフ 冬野菜ポトフ 人参ドレッシングサラダ		七分つき米 バター・なたね油 じゃがいも・さとう	牛乳 ベーコン 荒びきウィンナー	にんじん・たまねぎ ホールコーン にんにく・セロリ かぶ・キャベツ きゅうり	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。	589 17.3
14水	スパゲティーナポリタン えのきサラダ ふわふわフレンチトースト		スパゲティー なたね油・さとう 食パン・バター	牛乳 豚ひき肉 ベーコン 生クリーム たまご	にんにく・たまねぎ にんじん・青ピーマン マッシュルーム えのきたけ・キャベツ きゅうり	フレンチトースト 牛乳・たまご・砂糖を 合わせた液に厚切りパ ンを浸してから焼きま す。ふわふわに仕上げ ます。	652 24.4
15木	ごはん・エコふりかけ 小平冬野菜煮だんご さわらのねぎみそ焼き くだもの（みかん）		精白米 さとう・白いりごま 地粉（小麦粉） ごま油	牛乳 おかか削り節 だし昆布・さわら 赤みそ・豚こま肉 油揚げ・かつお節	長ねぎ・にんじん だいこん・はくさい 小松菜・みかん	小平冬野菜煮だんご 12月15日は小平市内 の全小学校の給食で 『小平冬野菜煮だん ご』が提供されます。 小平市内の畑でとれた 人参や白菜、大根など の野菜と小平産の地粉 （小麦粉）を使用した “煮だんご”を鍋で一緒 に煮込んで作ります。 小平の郷土料理を給食 で味わってください。	673 32.7
16金	二色丼 わかめの和風サラダ 根菜のみそ汁		七分つき米 なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 たまご・わかめ おかか節・油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが・たまねぎ 干し椎茸・キャベツ にんじん・もやし ごぼう・だいこん 小松菜・長ねぎ		617 26.0
19月	さといもごはん さけのちゃんちゃん焼き 豆腐汁 くだもの（紅マドンナ）		七分つき米 さといも さとう・なたね油 でん粉	牛乳 だし昆布 油揚げ・鮭 白みそ・絹ごし豆腐 なると・かつお節	たまねぎ・にんじん ピーマン・キャベツ ホールコーン・だいこん しめじ・小松菜・長ねぎ 紅マドンナ	鮭のちゃんちゃん焼き 北海道の漁師町でうま れた料理と言われています。 鮭と野菜を蒸し 焼きにして、みそで味 付けをした料理です。	559 31.3
20火	ココアパン ポークシチュー 小平冬野菜サラダ		ココアパン じゃがいも なたね油 小麦粉・バター さとう	牛乳 豚肩肉	にんじん・たまねぎ マッシュルーム トマト缶・キャベツ 小松菜・かぶ カリフラワー・にんにく	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。	531 21.1
21水	ごはん・小松菜ふりかけ とり肉と野菜の甘辛煮 野菜のしょうが醤油あえ		精白米 ごま油・さとう 白こま・なたね油 じゃがいも	牛乳 ちりめんじゃこ おかか節・鶏もも肉 高野豆腐	小松菜・しょうが 長ねぎ・にんじん チンゲンサイ・はくさい ほうれんそう	小松菜ふりかけ 2年生が農園で育てて いる小松菜もいよいよ 収穫の時期です。今日 は小松菜を炒めてふり かけを作ります。	544 22.9
22木	みそ煮込みうどん 寒天と野菜のゆず香あえ かぼちゃのあん団子		うどん なたね油 さとう 白玉粉	牛乳 豚こま肉 油揚げ・だし昆布 赤みそ・白みそ 糸寒天・おかか節 絹ごし豆腐・あずき	ごぼう・にんじん だいこん・長ねぎ 小松菜・干し椎茸 はくさい・ほうれんそう ゆず・かぼちゃ	12月22日は冬至 冬至には「ん」の文字 がつく食べものを食べ ると運気が良くなると 言われています。かぼ ちゃを食べたりゆず湯 に入ったりします。	532 22.1
23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 米粉パッサーミックス	鶏もも肉・ベーコン たまご・牛乳 ホップクリーム（植物性脂 肪） ※カフェオレ	たまねぎ・にんじん マッシュルーム グリンピース にんじん・キャベツ いちごジャム ※パインジュース	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。	649 18.8

※給食委員会の人が企画してくれました※

委員会の人で決めた①パインジュース②カフェオレ
のうち自分で選んだものを飲みます。
あなたはどちらを選んだかな？



3学期の給食は1月11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。

