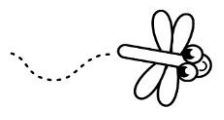




9月の給食こんだて表



令和6年度

小平市立小平第十四小学校

		しゅしよく	のみもの	おかず	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
					からだをつくる (あかレンジャー)	ねつやちからになる (きレンジャー)	ちょうしをとのえる (みどりレンジャー)	
3	火	小平キムチの豚丼 こだいらい ぶたどん		きりしだいこん ちゅうか 切干大根の中華サラダ ぶどう 果物 (ぶどう)	牛乳、豚こま肉	七分つき米、なたね油、三温糖、かたくり粉、ごま油	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、はくさい、白菜キムチ、にら、りょうくとうもやし、ねぎ、切り干し大根、きゅうり、キャベツ、ぶどう	547 19.8
4	水	ガパオライス		モロヘイヤスープ ヤムウンセン (タイの春雨サラダ) はるさめ	牛乳、鶏もも肉、豆腐	七分つき米、なたね油、三温糖、ごま油、かたくり粉、緑豆、はるさめ	にんにく、青ピーマン、赤ピーマン、にんじん、玉葱、本しめじ、モロヘイヤ、ねぎ、きゅうり、りょうくとうもやし、レモン	593 24.5
5	木	こだいらいめざましトースト 		ポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳、ツナレトルト、大豆、豚肉	パン、ノンエッグマヨネーズ、なたね油、じゃがいも、三温糖	玉葱、こまつな、セロリー、にんじん、キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン、にんにく	713 27.4
6	金	黒豆ごはん 黒豆の日		さばの西京焼き おひたし 冬瓜のそぼろ汁 さいきょうやき おひたし とうがん じゅう	牛乳、黒豆、さば、白みそ、鶏ひき肉	七分つき米、もち米、白いりごま、三温糖、ごま油、板こんにゃく、かたくり粉	こまつな、キャベツ、にんじん、りょうくとうもやし、しょうが、とうがん	555 26.2
9	月	豆腐のあんかけ丼 とうふ あんかけどん		菊花あえ 果物 (梨) 重陽の節句	牛乳、豚こま肉、うすろ卵水煮、豆腐	七分つき米、なたね油、三温糖、かたくり粉、上白糖	しょうが、にんにく、玉葱、たけのこ水煮、にんじん、干し椎茸、冷凍グリーンピース、こまつな、だいこん、りょうくとうもやし、菊のり、梨	584 24.2
10	火	ごはん		野菜のそぼろ煮 筍かま入り和風サラダ やさい そぼろ 煮 しょう さい かわ 入り わふう	牛乳、鶏ひき肉、うすろ卵水煮、筍かまぼこ、冷凍カット生わかめ	七分つき米、なたね油、板こんにゃく、三温糖、かたくり粉、白いりごま	ごぼう、にんじん、とうがん、だいこん、さやいんげん、たけのこ水煮、干し椎茸、キャベツ、りょうくとうもやし、きゅうり	551 19.7
11	水	高野豆腐のそぼろ丼 こうやとうふ そぼろどん		こだいらいめざましみそ汁 果物 (ぶどう) 	牛乳、鶏ひき肉、高野豆腐、豆腐、板なしかまぼこ、冷凍カット生わかめ、おかか割り、白みそ、赤みそ	七分つき米、なたね油、三温糖、じゃがいも、白いりごま	しょうが、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、ごぼう、とうがん、玉葱、えのきたけ、こまつな、ねぎ、ぶどう	578 23.7
12	木	なす入りスパゲティミートソース		コールスローサラダ パイナップルマフィン	牛乳、豚ひき肉、大豆、たまご、牛乳、チーズ	スパゲッティ、なたね油、三温糖、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、有塩バター	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、なす、ホールトマト缶、パセリ、キャベツ、にんじん、きゅうり、冷凍ホールコーン、レモン、パイナップル缶	700 27.1
13	金	まるごとわかめごはん 5年わかめ学習		さけ しおこうじや 鮭の塩麹焼き すのもの 酢の物 とうがん とんじる 冬瓜の豚汁	牛乳、花めかふ、たきこみわかめ、かむわかめご飯の素、生鮭、冷凍カット生わかめ、豚こま肉、豆腐、赤みそ、白みそ	七分つき米、三温糖、板こんにゃく、じゃがいも、ごま油	キャベツ、きゅうり、ごぼう、にんじん、とうがん、だいこん、こまつな、ねぎ	531 26.6
17	火	かきたまうどん		空心菜のごまあえ つきだんご 月見団子 十五夜	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、たまご、絹ごし豆腐	冷凍うどん、かたくり粉、三温糖、白すりごま、上新粉、白玉粉	干し椎茸、にんじん、ねぎ、こまつな、空心菜、キャベツ、りょうくとうもやし、かぼちゃ	579 24.4
18	水	ターメリックライスホワイトソースがけ		サウビカンサラダ 果物 (プルーン)	牛乳、鶏もも肉、牛乳、生クリーム	七分つき米、なたね油、有塩バター、小麦粉、じゃがいも、ごま油、三温糖	にんにく、玉葱、生マッシュルーム、アスパラガス、にんじん、キャベツ、冷凍ホールコーン、生プルーン	604 18.7
19	木	ごはん ふりかけ		さんまの筒煮 野菜のごまだれかけ 打ち豆汁 さんま つに やさい ごまだれ かけ う 打ち豆 汁	牛乳、塩ふき昆布、ちりめんじゃこ、おかか割り、さんま、筒切り、角切り昆布、冷凍カット生わかめ、油揚げ、打ち豆、白みそ	七分つき米、白いりごま、三温糖、なたね油、じゃがいも	しょうが、こまつな、キャベツ、りょうくとうもやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ、だいこん	695 28.9
20	金	ジャンバラヤ		コーンと卵のスープ フライドオクラ	牛乳、鶏もも肉、たまご	七分つき米、なたね油、かたくり粉、小麦粉	玉葱、セロリー、にんじん、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、えのきたけ、クリームコーン缶、こまつな、オクラ	548 20.2
24	火	ごはん		焼きししゃも きゅうりの一塩 韓国風肉じゃが やき ししゃも ひしお かんこくふうにく じゃが	牛乳、ししゃも、豚こま肉	七分つき米、なたね油、じゃがいも、しらたき、三温糖、白いりごま	きゅうり、にんにく、玉葱、にんじん、赤ピーマン、ねぎ	603 27.3
25	水	お好み焼き風トースト		冬瓜のスープ煮 わかめポテト	牛乳、豚こま肉、ビザ用チーズ、おかか割り、ベーコン、うすろ卵水煮、たきこみわかめ	パン、なたね油、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	キャベツ、紅しょうが、玉葱、にんじん、とうがん	566 23.5
26	木	キムチチャーハン		パリパリひじき 中華スープ	牛乳、豚こま肉、芽ひじき、チーズ、干しえび	七分つき米、なたね油、白いりごま、上白糖、春巻きの皮、小麦粉、ピーマン、ごま油、かたくり粉	にんじん、白菜キムチ、ねぎ、たけのこ水煮、ほんしめじ、こまつな	622 21.3
27	金	あき秋の香りごはん		いかのねぎ塩焼き かきたま汁	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、いか、いか、豆腐、たまご	七分つき米、もち米、さつまいも、なたね油、糸こんにゃく、ごま油、白いりごま	にんじん、本しめじ、さやいんげん、にんにく、しょうが、ねぎ、えのきたけ、こまつな	549 28.2
30	月	ごはん		ポテトコロッケ きゅうりのピリ辛炒め みそ汁	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、冷凍カット生わかめ、赤みそ、白みそ	七分つき米、じゃがいも、なたね油、乾燥マッシュポテト、小麦粉、生パン粉、ソフトパン粉、ごま油、三温糖	玉葱、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが、えのきたけ、キャベツ、こまつな、ねぎ	664 23.7

(注) 学校の行事や、食材購入などの都合により献立を変更することがあります。

※ 栄養量は中学年を基準に日本食品標準成分表八訂で算出しています。

きゅうしょくだより

令和6年9月2日

小平市立小平第十四小学校

校長 三品 佳子

楽しい夏休みを過ごしたでしょうか？2学期の給食は9月3日から始まります。夏バテしてしまった人は、朝食をしっかり食べて生活のリズムを整えましょう。9月は長月(ながつき)ともいいます。夜が長くなるという意味の「夜長月」からきています。

9月の給食もくひょう

規則正しい食事をしよう

朝ごはんは、一日の始まりの大切な食事です。朝ごはんを食べると、「頭・体・おなか」の三つのスイッチが入ります。一日三食規則正しい食事をして、2学期も元気に過ごしましょう。



9月25日～27日は
十四小まつり



お好み焼き風トーストやわかめポテト、パリパリひじきにいかのねぎ塩焼きと、お祭りをイメージした給食を作ります。

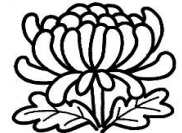
今年度の十四小まつりは体育館で行います。上学年が企画し、下学年が遊びます。どんな楽しい企画があるか楽しみです。



のこんだて

9日(月) 重陽(ちょうよう)の節句

9月9日は重陽(ちょうよう)の節句です。9(陽の数)が重なることから、重陽といえます。菊を生けるので、菊の節句ともいわれます。給食では菊の花入りの菊花和えを作ります。食用菊の花びらを茹でて、野菜と一緒に菊花和えにします。



17日(火) 十五夜「月見団子」

十五夜は中秋の名月ともいいます。一年で一番月がきれいに見える日です。手作りの月見団子を作ります。団子は一人2個ずつに丸めて大きな釜で蒸します。団子の生地には小平産のかぼちゃを入れてお月様のような黄色い団子にします。

団子が蒸し上がったら手作りのみたらしあんをかけて完成です。

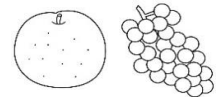


今月の小平産

今が旬！新鮮な小平産の野菜や果物を食べて、免疫力をアップし、2学期も元気に過ごしましょう。

たまねぎ・小松菜・空芯菜・なす
オクラ・ピーマン・きゅうり・アスパラ
モロヘイヤ・冬瓜・かぼちゃ・じゃがいも
梨(豊水または新高)・ぶどう
白菜キムチ(小平産の白菜使用)

美味しい
小平の果物が
登場します！



めざましスイッチ 朝ごはん

9月は「めざましスイッチ朝ごはん月間」

多摩小平保健所圏域(小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市)の食を通じた地域の健康づくりネットワーク会議で、「めざましスイッチ朝ごはん」キャンペーンを実施しています。小平市では、市内で多く生産されている小平野菜(小松菜等)を使った「こだいらめざましみそ汁」を9月の給食で実施します。ま(豆)ご(ごま)わ(わかめ)や(野菜)さ(魚類)し(しいたけ)い(芋)「まごは(わ)やさしい」と言われる7種類の食材が入っています。

