



10月の給食こんだて表



令和6年度

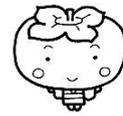
小平市立小平第十四小学校

	しゅしょく	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 (あかしんジャー)	ねつやちからになる (きんジャー)	ちようしをとのえる (みどりんジャー)	
1	火	深川めし	めだいのつみれ汁 明日葉のごまあえ 都民の日	牛乳,あさり,白みそ,メイ ミンチ,赤みそ,豆腐,油揚げ	精白米,なたね油,三温糖,か たくり粉,白いりごま	しょうが,ごぼう,ねぎ,にんじん,だ いこん,はくさい,こまつな,キャベ ツ,りょくとうもやし,あしたば	530 21.6
2	水	マーボー豆腐丼 豆腐の日	春雨サラダ くだもの(りんご)	牛乳,豆腐,大豆,豚ひき肉,赤 みそ	七分つき米,なたね油,三温 糖,かたくり粉,ごま油,緑豆 はるさめ	しょうが,にんにく,たけのこ水蒸 干し椎茸,ねぎ,にら,にんじん,キャ ベツ,りょくとうもやし,きゅうり, りんご	612 23.9
3	木	コーンマヨトースト	野菜カレースープ エコドレッシングサラダ パンの耳ラスク エコメニュー	牛乳,ピザ用チーズ,鶏もも 肉	無塩食パン,ノンエッグマ ヨネーズ,食パン(耳),なた ね油,上白糖,じゃがいも,三 温糖	クリームコーン,玉葱,キャベツ,に んじん,ほんしめじ,こまつな,りょ くとうもやし,きゅうり,にんにく	564 23.3
4	金	じゃこわかめごはん	揚げボールの煮物 切干大根ときゅうりのごま酢あえ	牛乳,たきこみわかめ,ちり めんじゃこ,生揚げ,揚げ ボール,鶏もも肉	七分つき米,白いりごま,な たね油,さといも,板こんに ゃく,三温糖	にんじん,ごぼう,さやいんげん,干 し椎茸,切り干し大根,きゅうり, りょくとうもやし	581 23.5
7	月	もろこしごはん	鮭のもみじ焼き みそバター汁	牛乳,生鮭切り身,ほたて貝 柱,白みそ	七分つき米,もち米,ノン エッグマヨネーズ,なたね 油,じゃがいも,有塩バター	冷凍ホールコーン,にんじん,にんに く,ごぼう,玉葱,キャベツ,こまつな	574 24.3
8	火	きなこ揚げパン	チリコンカン ごまドレサラダ	牛乳,きなこ,豚ひき肉,大豆	コッペパン,なたね油,上白 糖,なたね油,じゃがいも,三 温糖,白いりごま,白ねりご ま	にんにく,玉葱,にんじん,青ピーマ ン,セロリ,生マッシュルーム,冷 凍ホールコーン,ホールトマト缶, キャベツ,りょくとうもやし,きゅう り	610 25.7
9	水	ごはん	ししゃもの南蛮漬け カレー肉じゃが もやしと小松菜のナムル	牛乳,ししゃも,豚こま肉	精白米,三温糖,なたね油, じゃがいも,かたくり粉,ご ま油,白すりごま	ねぎ,にんにく,玉葱,にんじん,ほん しめじ,こねぎ,りょくとうもやし, こまつな	602 26.9
10	木	和風きのこスパゲティ	ポテトサラダ ブルーベリーマフィン 目の愛護デー	牛乳,鶏もも肉,たまご,生ク リーム	スパゲッティ,なたね油, じゃがいも,三温糖,ノン エッグマヨネーズ,小麦粉, 上白糖,有塩バター	にんにく,玉葱,にんじん,青ピーマ ン,生マッシュルーム,生椎茸,スラ イス,本しめじ,えのきたけ,キャバ ツ,きゅうり,冷凍ホールコーン,ブ ルーベリー	551 20.6
11	金	中華菜飯	にらたまスープ 豆入りカリカリサラダ	牛乳,豚もも肉,鶏もも肉,豆 腐,たまご,大豆	七分つき米,なたね油,三温 糖,ごま油,かたくり粉,ワン タン皮	にんじん,たけのこ水蒸,干し椎茸, こまつな,にら,ねぎ,キャベツ,りょ くとうもやし,きゅうり	567 23.0
15	火	栗ごはん	いかの生妻焼き おかかあえ いものこ汁 十三夜	牛乳,いか,豚こま肉,油揚げ, 白みそ,赤みそ	七分つき米,もち米,むき栗, 黒いりごま,なたね油,さとい も	しょうが,こまつな,にんじん,キャ ベツ,りょくとうもやし,ごぼう,は くさい,えのきたけ,本しめじ,ねぎ	553 27.2
16	水	ごはん 世界食料デー	エコふりかけ 生揚げの野菜あんかけ かぶのすまし汁	牛乳,おかか削り,一分切り 昆布,生揚げ,鶏もも肉	七分つき米,三温糖,白いり ごま,かたくり粉,なたね油	こまつな,にんじん,ねぎ,ほんしめ じ,かぶ,糸みつば	570 23.9
17	木	ソイ丼	タイピーエン くだもの(りんご)	牛乳,大豆,豚ひき肉,豚こま 肉,うすら卵水煮	七分つき米,なたね油,小麦 粉,有塩バター,三温糖,緑豆 はるさめ,ごま油	玉葱,青ピーマン,にんじん,はくさ い,ねぎ,こまつな,りんご	636 25.1
18	金	黒ごまきなこトースト	きのこチャウダー かぶとツナのサラダ	牛乳,きなこ,鶏もも肉,ツナ レトルト	黒砂糖食パン,マーガリン, 三温糖,黒いりごま,なたね 油,さつまいも,コーンス ターチ	玉葱,にんじん,ほんしめじ,プロク コリー,キャベツ,りょくとうもや し,こまつな,かぶ	593 21.5
21	月	いろいろ米ピラフ	魚のコーン焼き ポテトのスープ煮	牛乳,鶏もも肉,いか,メル ルーサ	七分つき米,いろいろ米,オ リーブ油,なたね油,ノン エッグマヨネーズ,じゃが いも	玉葱,にんじん,さやいんげん,冷凍 ホールコーン,パセリ,生マッシュ ルーム,だいこん,こまつな	599 25.1
22	火	ごはん	さばの香味焼き からしあえ さつまい 23	牛乳,さば,白みそ,豆腐,赤 みそ	精白米,白いりごま,さつま いも,なたね油	ねぎ,しょうが,こまつな,キャベツ, にんじん,りょくとうもやし,ごぼ う,だいこん	582 24.8
23	水	秋野菜のカレーライス	ブロッコリーサラダ くだもの(りんご)	牛乳,豚こま肉	七分つき米,なたね油,小麦 粉,有塩バター,さつまいも, 三温糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん, 本しめじ,エリンギ,こまつな,キャ ベツ,りょくとうもやし,ブロッ コリー,冷凍ホールコーン,りんご	656 19.6
24	木	みそラーメン 3の2リクエスト	棒ぎょうざ わかめサラダ	牛乳,豚もも肉,赤みそ,豚ひ き肉,冷凍カット生わかめ	むし中華めん,なたね油,三 温糖,かたくり粉,ごま油, ぎょうざの皮	にんにく,ねぎ,にんじん,たけのこ 水蒸,りょくとうもやし,にら,冷凍 ホールコーン,キャベツ,しょうが, きゅうり,だいこん	613 28.6
25	金	チキンカツ丼	かぶのみそ汁 くだもの(花みかん)	ショア プレーン,鶏もも 肉,鶏もも肉,鶏もも肉,たま ご,油揚げ,赤みそ,白みそ	七分つき米,小麦粉,ソフト パン粉,生パン粉,なたね油, かたくり粉,じゃがいも	玉葱,干し椎茸,糸みつば,かぶ,えの きたけ,ねぎ,こまつな,みかん	665 25.9
29	火	切干そばろごはん	けんちん汁 くだもの(柿) 10/26柿の日	牛乳,豚ひき肉,豆腐	七分つき米,なたね油,三温 糖,かたくり粉,ごま油,じゃ がいも	しょうが,にんじん,玉葱,切り干し 大根,さやいんげん,ごぼう,だいこ ん,ねぎ,こまつな,かき	576 19.4
30	水	いわしのかばやき丼	ずいきのみそ汁 かぶの甘酢漬	牛乳,いわし開き,生揚げ,赤 みそ,白みそ	七分つき米,かたくり粉,小 麦粉,なたね油,三温糖,さとい も,上白糖	しょうが,にんじん,だいこん,ずい き,ねぎ,こまつな,かぶ,だいこん, きゅうり	630 24.2
31	木	チキンライス	バターナッツかぼちゃのポタージュ カリカリ油揚げのサラダ	牛乳,鶏もも肉,白いんげん 豆,生クリーム,油揚げ	七分つき米,なたね油,ごま 油,三温糖	にんじん,玉葱,生マッシュルーム, 冷凍グリーンピース,セロリ,バター ナッツかぼちゃ,キャベツ,りょく とうもやし,きゅうり	575 20.4

(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30日
小平市立小平第十四小学校

食欲の秋です。10月の献立には秋が旬の食材や、秋の行事食をたくさん取り入れました。旬の食材や行事食を通して、日本の四季を感じてもらえたらと思います。



10月の給食もくひょう

「食べ物を大切にしよう」

食欲の秋というように、2学期になるとみんな体が大きくなり、1学期よりもたくさん給食を食べています。しかし、「食べ物を大切にしているか」「好き嫌いをなく何でも食べているか」というと、必ずしもそうではなく、人気のあるメニューの時は残菜ゼロで、苦手なメニューが出た時は残ってしまうという様子も見られます。

10月は「食品ロス削減月間、3R（リデュース・リユース・リサイクル）推進月間」です。そして10月16日は世界食料デーです。まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物を「食品ロス」といいます。日本には「もったいない」という言葉がありますね。

苦手な料理でも全く箸をつけないのではなく、少しずつ食べられるようになればいいと思います。給食を残さず食べてくれると、うれしいです。



10月の行事食

1日(火) 都民の日「東京都メニュー」

10月1日は都民の日です。東京都の郷土料理である深川飯と、東京都の島である伊豆諸島産の明日葉、八丈島産のメダイを使った給食にしました。

10日(木) 目の愛護デー「ブルーベリーマフィン」

小平産のブルーベリーを使って、ブルーベリーマフィンを作ります。ブルーベリーに含まれるアントシアニンという成分は、目の疲れを和らげる働きがあります。

16日(水) 世界食料デー「エコふりかけ」

すまし汁のだしを取ったあとのおかかと昆布を使って、エコふりかけを作ります。捨ててしまうだしがらのリサイクル（再利用）です。みんなで食べて食品ロスを減らしましょう。3日の給食でもエコメニューを作りました。

25日(金) 運動会応援メニュー「チキンカツ丼」

みんなが運動会で頑張れるように「勝つ丼」にしました。ただしカツは消化が遅いので激しいスポーツをする直前にはあまりおすすめできません。前日にカツを食べてしっかり消化すれば、翌日の運動会で思いっきり動けますね。

31日(木) ハロウィン

「バターナッツかぼちゃのポターージュ」

ハロウィンはかぼちゃの中をくり抜き、「ジャックオーランタン」という「おぼけかぼちゃ」を作って飾る習慣があります。小平産のバターナッツかぼちゃを使ってポターージュを作ります。

十四小ブログで「給食レシピ」を更新しています！

毎月、給食に登場した人気メニューのレシピを掲載しています。「給食レシピ」というカテゴリーをクリックすると、過去のレシピが出てきます。ぜひご家庭の食事の参考にしてみてください。

十四小ホームページ
QRコード
「給食レシピ」カテゴリーを
クリックしてください。



ぱくぱくクイズ



7月の「ぱくぱくクイズ」で1位になった3年2組からのリクエストです。麺料理をリクエストしてもらいました。

10/24(木) 3年2組 「みそラーメン」



十四小のラーメンやうどんなど、
麺料理は、いつもとても人気があります！

10月の小平産



こまつな だいこん さといも さつまいも
ねぎ キャベツ バターナッツかぼちゃ
かぶ ブロccoli ブルーベリー 柿

2年生が育てた
さつまいもも
使う予定です！

