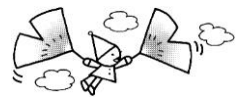


11月の給食こんだて表



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)	ちょうしをととのえる (みどりレンジャー)	
1	金	ツナおろしスバゲティ		和風ドレッシングサラダ チョコマフィン 1の1リクエスト	牛乳, ツナ, たまご, 豆乳	スバゲティ, オリーブ油, 三温糖, なたね油, 小麦粉, 上白糖, チョコチップ	だいこん, こねぎ, キャベツ, かぶ, りょくとうもやし, にんじん, きゅうり, 冷凍ホールコーン	625 23.8
5	火	豆腐のあんかけ丼		野菜のごまだれかけ みかんゼリー	牛乳, 豚こま肉, うすら卵水煮, 豆腐, 冷凍カット生わかめ, アガー	七分つき米, なたね油, 三温糖, かたくり粉, 白いりごま, 上白糖	しょうが, にんにく, 玉葱, だいのこ水煮, にんじん, 干し椎茸, 冷凍グリーンピース, こまつな, キャベツ, だいこん, えのきだけ, オレンジジュース, みかん缶	635 24.3
6	水	アップルトースト		ホワイトシチュー かぶと大根のサラダ	牛乳, 鶏もも肉, 牛乳, 生クリーム	無塩食パン, マーガリン, 上白糖, なたね油, 小麦粉, 有塩バター, 三温糖	りんご, 玉葱, にんじん, ほうれんそう, かぶ, だいこん, キャベツ, 冷凍ホールコーン	569 19.2
7	木	ご飯 絵本メニュー		ハンバーグ 和風サラダ さつまいものみそ汁 4の2リクエスト	牛乳, 豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ, 白みそ	七分つき米, なたね油, 生パン粉, 上白糖, 三温糖, 白いりごま, さつまいも	玉葱, だいこん, しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, かぶ, だいこん, きゅうり, ごぼう, ねぎ	641 24.2
8	金	五目うま煮丼		カリカリ豆ごぼう 果物 (柿) いい歯の日	牛乳, いか, 板なしかまぼこ, 豚こま肉, うすら卵水煮, 大豆, かえり煮干し	七分つき米, なたね油, かたくり粉, こま油, 米粉	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, だいのこ水煮, はくさい, 干し椎茸, こまつな, ごぼう, かき	634 30.5
11	月	ツナピラフ		きのこ豆乳チャウダー かまぼこ入りわかめサラダ	牛乳, ツナ, 鶏もも肉, 豆乳, 板なしかまぼこ, 冷凍カット生わかめ	七分つき米, なたね油, さつまいも, コーンスターチ, 三温糖, 白いりごま	玉葱, にんじん, こねぎ, ほんしめじ, ブロッコリー, キャベツ, りょくとうもやし	582 24.9
12	火	アルファ化米のエコシーフードドリア エコメニュー		ポトフ 果物 (菊花みかん)	牛乳, いか, 生クリーム, ピザ用チーズ, ベーコン, 豚こま肉, うすら卵水煮	アルファ化米, なたね油, 小麦粉, 有塩バター, じゃがいも	にんじん, 玉葱, ほんしめじ, ブロッコリー, 冷凍ホールコーン, にんにく, セロリー, かぶ, キャベツ, みかん	568 25.0
13	水	かてめし		吉野汁 みそポテト 埼玉県の郷土料理	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ, 焼き竹輪, 白みそ	七分つき米, こま油, 三温糖, 板こんにゃく, かたくり粉, じゃがいも, 小麦粉, なたね油	ごぼう, にんじん, すいき, 干し椎茸, かぶ(葉), はくさい, ねぎ, かぶ, こまつな	554 26.6
14	木	ゆかりご飯		いかの香味焼き かぶの酢の物 豚汁	牛乳, いか, 白みそ, 冷凍カット生わかめ, 豚こま肉, 豆腐, 赤みそ	精白米, 白いりごま, 三温糖, なたね油, 板こんにゃく, さといも	ゆかり粉, しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, かぶ, ごぼう, にんじん, だいこん, こまつな	601 18.3
15	金	ツナカレートースト		わかめスープ キャベツのごまネーズサラダ	牛乳, ツナ, ピザ用チーズ, 冷凍カット生わかめ, 鶏もも肉, 豆腐	無塩食パン, なたね油, 緑豆はるさめ, 三温糖, 白いりごま, ノンエッグマヨネーズ	にんにく, 玉葱, にんじん, はくさい, ねぎ, りょくとうもやし, キャベツ, こまつな, 冷凍ホールコーン	545 24.8
18	月	小松菜ターメリックライス		ポテトグラタン ジュリアンスープ	牛乳, 鶏もも肉, 粉チーズ, ベーコン	七分つき米, なたね油, じゃがいも, 小麦粉, 有塩バター, ソフトパン粉	こまつな, 玉葱, にんじん, 生マッシュルーム, セロリー, キャベツ, かぶ	606 20.7
19	火	タンメン		大根のゆずドレッシングサラダ スイートポテト 絵本メニュー	牛乳, 豚こま肉, いか, なたね油, 豆乳	むし中華めん, なたね油, 三温糖, こま油, さつまいも	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, りょくとうもやし, キャベツ, こまつな, だいこん, かぶ, ゆず	563 22.6
20	水	大豆入りドライカレー		大根サラダ 果物 (りんご)	牛乳, 大豆, 豚ひき肉, 冷凍カット生わかめ	精白米, なたね油, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, 青ピーマン, ホールトマト缶, 干しぶどう, だいこん, キャベツ, りんご	584 19.7
21	木	ご飯		焼きししゃも 塩肉じゃが おかかあえ	牛乳, ししゃも, 豚こま肉, おかか削り	七分つき米, なたね油, じゃがいも, 板こんにゃく, 三温糖	にんじん, 玉葱, こまつな, ゆず, ほうれんそう, キャベツ, りょくとうもやし	583 26.8
22	金	五穀ごはん 11/24和食の日		ツナの卵焼き ずいき入りけんちん汁 果物 (早香)	牛乳, 小豆, たまご, ツナ, 豆腐	七分つき米, もち米, 押し麦, もちあわ, もちきび, 黒いりごま, 三温糖, なたね油, こま油, さといも	玉葱, にんじん, 干し椎茸, さやいんげん, ごぼう, すいき, だいこん, ねぎ, こまつな, 早香	582 22.9
25	月	盛岡じゃじゃ麺		煮浸し がんづき 岩手県の郷土料理	牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ, ハ丁みそ, 油揚げ, 豆乳	冷凍うどん, こま油, 三温糖, かたくり粉, 小麦粉, 黒砂糖, 黒いりごま	りょくとうもやし, きゅうり, しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, はくさい, ほうれんそう	575 22.8
26	火	ご飯		カレーコロッケ ソース切干大根 なめこのみそ汁	牛乳, 豚ひき肉, 豚こま肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	精白米, 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, なたね油	玉葱, にんじん, 切り干し大根, キャベツ, りょくとうもやし, だいこん, こまつな, なめこ, ねぎ	677 24.6
27	水	ふきよせごはん		さばのゆずみそかけ すまし汁	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ, さば, 白みそ, 豆腐, かまぼこ	七分つき米, もち米, むき栗, 糸こんにゃく, 三温糖	にんじん, 本しめじ, しょうが, ゆず, だいこん, えのきだけ, ねぎ, こまつな	589 28.2
28	木	セサミトースト		シーフードクリームシチュー フレンチサラダ	牛乳, いか, むきえび, 生クリーム	無塩食パン, マーガリン, 三温糖, 白いりごま, なたね油, じゃがいも, 小麦粉, 有塩バター	セロリー, 玉葱, にんじん, ブロッコリー, 冷凍ホールコーン, はくさい, キャベツ, きゅうり	583 21.4
29	金	ご飯		ジャンボぎょうざ ビーフンソテー のっぺい汁 5の1リクエスト	giò ーストロベリー, 豚ひき肉, 焼き豚, 豚こま肉, 生揚げ	七分つき米, こま油, かたくり粉, ぎょうざの皮, 小麦粉, なたね油, ビーフン, 板こんにゃく, さといも	キャベツ, たら, ねぎ, にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, りょくとうもやし, 青ピーマン, だいこん, ごぼう, こまつな	641 21.4

(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8訂で算出しています。



きゅうしょくだよい

令和6年10月31日
小平市立小平第十四小学校

朝晩はだいぶ冷え込むようになりました。11月は昔の呼び方で「霜月(しもつき)」といいます。霜が降りて寒くなる月という意味です。寒くなると風邪やインフルエンザが流行します。1日3食しっかり食事をして体力をつけ、免疫力を高めて病気を予防しましょう。

11月の給食もくひょう

感謝の心で食事をしよう

11月23日は勤労感謝の日です。みんなで生産の喜びを祝い感謝する日です。今、私たちは食糧に恵まれています。世界を見るとそうではない人が数多くいます。一つ一つの食べ物ができるまでにはたくさんの人の手がかかっています。食べ物を大切に、1日3食、感謝して食べましょう。



11月のこんだて

6日(水) アップルトースト

紅玉りんごを使います。紅玉りんごは、酸味のあるりんごで、お菓子作りなどにぴったりのりんごです。小ぶりなりんごで皮は赤いです。

8日(金) カリカリ豆ごぼう

い(1)い(1)歯(8)の語呂合わせで11月8日は「いい歯の日」です。噛み応えのあるカリカリ豆ごぼうを作りました。

22日(金) 五穀ごはん

23日(土)は勤労感謝の日です。働くことを喜び感謝する日です。秋の実りに感謝し、五穀豊穡を祈る日でもあります。五穀(七分つき米・もち米・麦・あわ・きび)入りのごはんを作ります。また、

27日(水) 吹き寄せごはん

風に吹き寄せられた落ち葉を思わせるように、秋の味覚を盛り合わせた混ぜごはんです。栗やしめじなどが入っています。人参はもみじといちょうの形に型抜

ぱくぱくクイズ

1日(金) 1の1「チョコマフィン」

7日(木) 4の2「ハンバーグ」

29日(金) 5の1「ジャンボぎょうざ」

「ぱくぱくクイズ」で1位になった、1年1組と4年2組と5年1組からのリクエストです。どれもとても人気のあるメニューなので楽しみにしてください。

11月24日は「和食の日」



11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。11月22日の給食では、小平野菜をたっぷり使い、だしのうま味が効いたけちん汁を作るので味わって食べてください。

特別栽培米を使っています



2学期より週に一回程度、宮城県産ひとめぼれの特別栽培米(環境保全米)を使っています。おもに白いご飯の時に使っています。特別栽培米とは、農薬や化学肥料を通常米の半分以下で栽培した米のことです。

11月の小平野菜

今が旬！新鮮な小平産の野菜を食べて、風邪などの感染症を予防しましょう。

旬の野菜はビタミン類などの栄養素を多く含みます。

ねぎ・ブロッコリー・だいこん・キャベツ・小松菜・ほうれん草・にんじん・かぶ・白菜・ゆず・柿
さつまいも・里芋・ずいき(里芋の葉柄)

11月は、2年生と6年生が育てたさつまいもも使う予定です。大きく育っていると良いですね！

さつまいもの旬は秋です。甘くて美味しいさつまいもを味わって食べてください。

