



1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)	
9	木	七草そうすい 1/7 七草		松風焼き 白菜の昆布漬け 果物 (いちご)	牛乳, ぶきえび, 鶏もも肉, たまご, 豚ひき肉, 豆腐, 白みそ, 一分切り昆布	七分つき米, かたくり粉, 三温糖, 白いりごま	にんじん, だいこん, かぶ, 干し椎茸, せり, こまつな, ねぎ, はくさい, もやし, きゅうり, いちご	560 26.2
10	金	年明けうどん		おひたし 黒豆のあめがらめ	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ, かまぼこ, 黒豆	うどん, かたくり粉, さつまいも, なたね油, 三温糖, 白いりごま	にんじん, はくさい, ねぎ, 生しいたけ, こまつな, ほうれんそう, キャベツ, だいこん	534 21.6
14	火	ピザトースト		里芋のみそシチュー サワーキャベツ	牛乳, ボークハム, ベーコン, ピザ用チーズ, 鶏もも肉, 牛乳, 白みそ	パン, なたね油, さといも, 小麦粉, 有塩バター, 三温糖	玉葱, 生マッシュルーム, 青ピーマン, にんにく, にんじん, はくさい, ブロッコリー, キャベツ	555 26.8
15	水	小豆ごはん 小正月		ぶりの照り焼き ゆばと小松菜の煮浸し みそ汁	牛乳, 小豆, ぶり, 干しゆば, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	七分つき米, もち米, 黒いりごま, 三温糖, じゃがいも	しょうが, はくさい, こまつな, だいこん, えのきたけ, ねぎ	581 26.8
16	木	豆腐のあんかけ丼		春雨サラダ フルーツ寒天	発酵乳 (ジョアプレーン), 豚こま肉, うすら卵水煮, 豆腐, 寒天缶	七分つき米, なたね油, 三温糖, かたくり粉, 緑豆はるさめ, ごま油	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, はくさい, もやし, こまつな, パイナップル缶, みかん缶, 黄桃缶, りんご缶	604 22.0
17	金	ご飯		ししゃものカレー焼き 酢の物 肉じゃが炒め煮	牛乳, ししゃも, 冷凍カット生わかめ, 豚こま肉, 高野豆腐	七分つき米, 三温糖, なたね油, じゃがいも, 板こんにゃく	だいこん, きゅうり, 玉葱, にんじん, さやいんげん	595 27.8
20	月	焼きカレーパン		野菜スープ うどと大根のサラダ	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 鶏もも肉	ミルクパン, なたね油, かたくり粉, 小麦粉, ソフトパン粉, じゃがいも, 三温糖	にんにく, セロリ, にんじん, 玉葱, ホールトマト缶, はくさい, ほうれんそう, キャベツ, だいこん, こまつな, うど	564 24.5
21	火	きつねごはん 3年社会科見学		たまごの干草焼き みぞれ汁 果物 (はるか)	牛乳, 油揚げ, たまご, 鶏ひき肉, 芽ひじき, 豚こま肉	七分つき米, 三温糖, なたね油, 板こんにゃく, さといも	にんじん, ほうれんそう, ごぼう, なめこ, ねぎ, こまつな, だいこん, ほんしめじ, はるか	606 26.0
22	水	ターメリックライスえびソースかけ		花野菜サラダ つぶつぶみかんゼリー	牛乳, 鶏もも肉, ぶきえび, 牛乳, 生クリーム, 粉寒天	七分つき米, なたね油, 有塩バター, 小麦粉, 三温糖, 上白糖	にんにく, 玉葱, 生マッシュルーム, ブロッコリー, 冷凍グリーンピース, キャベツ, カリフラワー, カリフロア, し, にんじん, オレンジジュース, みかん缶	628 24.4
23	木	和風きのこスパゲティ		フレンチサラダ さつまいもパイ	牛乳, 鶏もも肉	スパゲティ, なたね油, 三温糖, さつまいも, 上白糖, 餃子の皮, 小麦粉	にんにく, 玉葱, にんじん, 青ピーマン, 生マッシュルーム, 生しいたけ, ほんしめじ, えのきたけ, 冷凍ホールコーン, はくさい, キャベツ, きゅうり, パイナップル缶	543 19.7
24	金	塩おにぎり		鮭の塩焼き きゅうりの一塩 豚汁	牛乳, 生鮭, 豚こま肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	特別栽培米, 板こんにゃく, さといも, ごま油	きゅうり, ごぼう, にんじん, だいこん, こまつな, ねぎ	649 28.0
27	月	コッペパン いちごジャム		カレーシチュー ひじきサラダ 果物 (りんご)	牛乳, 鶏もも肉, 芽ひじき, 青大豆	国内産小麦粉コッペパン, いちごジャム, なたね油, じゃがいも, 小麦粉, 有塩バター, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, 冷凍グリーンピース, ホールトマト缶, キャベツ, もやし, きゅうり, りんご	577 21.5
28	火	しょうゆラーメン 4の1リクエスト		ポテトたこ揚げ 辣白菜 (ラーパーツァイ)	牛乳, 豚もも肉, なたね油, たこ, おかか削り	むし中華めん, なたね油, ごま油, じゃがいも, かたくり粉, 小麦粉, 三温糖	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, たけのこ, 水煮, もやし, こまつな, はくさい	551 23.6
29	水	ご飯		くじらの竜田揚げ ごま和え みそスープ	牛乳, くじら肉, ベーコン, 豚こま肉, 豆腐, 牛乳, 白みそ	特別栽培米, かたくり粉, 小麦粉, なたね油, 白いりごま, 三温糖, じゃがいも	しょうが, にんにく, こまつな, キャベツ, だいこん, にんじん, 玉葱, ほうれんそう	643 29.9
30	木	ツナピラフ		豆乳チャウダー カリカリ油揚げのサラダ 果物 (菊花みかん)	牛乳, ツナ, 鶏もも肉, 豆乳, 油揚げ	七分つき米, なたね油, さつまいも, コーンスターチ, ごま油, 三温糖, ミルメーク	玉葱, にんじん, こねぎ, ブロッコリー, キャベツ, もやし, きゅうり, みかん	636 21.6
31	金	深川めし 4年理科見学		ちゃんこ汁 糸寒天のおひたし 果物 (スイートスプリング)	東京牛乳, あさり, 白みそ, 鶏もも肉, またら, 油揚げ, 糸寒天	七分つき米, なたね油, 三温糖, しらす干	しょうが, ごぼう, ねぎ, にんじん, だいこん, こまつな, 生しいたけ, はくさい, きゅうり, キャベツ, もやし, スイートスプリング	534 22.1

全国学校給食週間

(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7年1月8日
小平市立小平第十四小学校

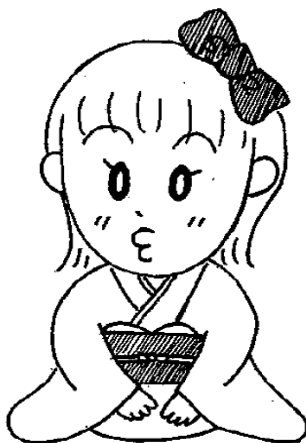
3学期が始まりました。早いもので、今年度もあと数か月です。今の学年で給食を食べる日もわずかです。1月は昔の呼び方で『睦月(むつき)』と言います。正月に家族が集まり、親しみ睦みあう月という意味です。



1月の給食もくひょう

楽しい食事の工夫をしよう

楽しい雰囲気です食事をすると、消化・吸収にも効果的です。給食時間は、ばくばくクイズに参加したり、お昼の放送を聞いたりして、少しでも楽しい雰囲気になれたらよいですね。1月は正月や七草、小正月などたくさんの行事食があります。給食を通して楽しく日本の食文化を知りましょう。



1月の行事食

9日(木) 七草どうすい

1月7日は「七草」です。七草とは、「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」のことです。1年間病気をしないで悪いことがおこらないようお願いです。

10日(金) 年明けうどん

年明けに縁起をかついで食べるうどんです。うどんの「白」に、かまぼこの「紅」で紅白のうどんです。

15日(水) 小豆ごはん

元旦から7日までを「大正月」と呼ぶのに対して、15日を中心とした数日間を「小正月」と呼びます。小正月に小豆がゆを食べると1年間健康で過ごせると言われています。

全国学校給食週間

1月24日(金)から1週間は全国学校給食週間です。

学校給食の歴史は古く、明治22年に山形県で始まったとされます。家庭の事情でお弁当を持ってこれない子どもたちのために無料で食事を提供したことが始まりと言われています。昭和19年に戦争のため、給食が中断されました。そして戦後、アメリカのラウ物資から脱脂粉乳と小麦粉が支援され、昭和21年12月24日に贈呈式が行われました。冬休みと重ならないよう、1月24日から1週間を「全国学校給食週間」としました。

24日(金) なつかしこんだて① 給食開始時のメニュー

明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)私立忠愛小学校で出されたとされる給食を再現しました。

27日(月) なつかしこんだて② 「コッペパン・いちごジャム」

コッペパンや食パンにジャムかマーガリンの組み合わせが多かったです。カレーシチューとひじきのサラダもよく給食に出ました。

29日(水) なつかしこんだて③ 「くじらの竜田揚げ」

鯨肉は昔はよく給食に登場したメニューですが、1982年の商業捕鯨一時停止により給食から姿を消していました。



給食当番はマスクをつけます。
ご家庭での準備をお願いします。



ばくばくクイズ



28日(火) 4の1「しょうゆラーメン」

11月の「ばくばくクイズ」で1位になった4年1組からのリクエストです。給食のラーメンはとても人気があります。

1月の小平産

だいこん・にんじん・キャベツ・ほうれんそう・こまつな・はくさい・ねぎ
かぶ・さつまいも・じゃがいも・うど・ブロッコリー・カリフラワー
しいたけ・カリフラワー

