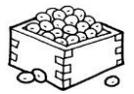




2月の給食こんだて表



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)	ちようしをとのえる (みどりレンジャー)	
3	月	節分ごはん		いわしの甘味噌かけ うどの酢の物 すまし汁 2/2節分	牛乳,大豆,ちりめんじゃこ, いわし,白みそ,冷凍カット 生わかめ,鶏もも肉,かまぼ こ	七分つき米,もち米,なたね 油,白いりごま,かたくり粉, 小麦粉,三温糖	にんじん,干し椎茸,しょうが,玉葱, りんご,キャベツ,はくさい,うど, きゅうり,だいこん,なばな,えのき だけ	620 28.8
4	火	ココア揚げパン 5の2リクエスト		ポテトチャウダー ブロッコリーサラダ	牛乳,鶏もも肉,牛乳,生ク リーム	パン,なたね油,上白糖,なた ね油,じゃがいも,コーンス ターチ,三温糖	にんにく,玉葱,にんじん,ほんしめ じ,キャベツ,もやし,ブロッコリー, 冷凍ホールコーン	558 19.2
5	水	チャプチェ丼		大根のナムル 果物(りんご)	牛乳,豚こま肉	七分つき米,なたね油,緑豆 はるさめ,ごま油,三温糖,白 いりごま	にんにく,にんじん,たけのこ水煮 (シトルト),玉葱,ほうれんそう,もや し,だいこん,こまつな,りんご	558 19.8
6	木	ご飯		はがつおのレモン醤油焼き かまぼこ入り和風サラダ どさんこ汁	牛乳,はがつお,板なしかま ぼこ,冷凍カット生わかめ, 豚こま肉,豆腐,白みそ,赤み そ	精白米,なたね油,三温糖,白 いりごま,じゃがいも,有塩 バター	レモン,キャベツ,もやし,にんじん, にんにく,ほんしめじ,ねぎ,こまつ な,冷凍ホールコーン	558 29.7
7	金	みそラーメン		棒ぎょうざ 小松菜ときゅうりの中華和え	牛乳,豚もも肉,赤みそ,豚ひ き肉	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,白いりごま	にんにく,ねぎ,にんじん,玉葱,たけ のこ水煮(シトルト),もやし,にら,冷 凍ホールコーン,キャベツ,しょう が,だいこん,こまつな,きゅうり	602 25.9
10	月	ご飯		焼きししゃも 野菜のごまだれかけ カレー肉じゃが	牛乳,ししゃも,冷凍カット 生わかめ,豚こま肉	七分つき米,白いりごま,三 温糖,なたね油,じゃがいも, かたくり粉	こまつな,キャベツ,もやし,にんじ ん,えのきたけ,にんにく,玉葱,ほん しめじ,こねぎ	609 26.7
12	水	麻婆豆腐丼		カリカリサラダ 果物(いよかん)	牛乳,豆腐,大豆,豚ひき肉,赤 みそ	精白米,なたね油,三温糖,か たくり粉,ごま油,フンタン 皮	しょうが,にんにく,たけのこ水煮 (シトルト),干し椎茸,にんじん,ねぎ, にら,キャベツ,もやし,きゅうり,い よかん	595 24.2
13	木	スパゲッティナポリタン		わかめサラダ チョコマフィン	牛乳,ベーコン,豚ひき肉,冷 凍カット生わかめ,たまご, 豆乳	スパゲッティ,なたね油,三 温糖,小麦粉,上白糖,チョコ チップ	セロリー,にんにく,にんじん,玉葱, 生マッシュルーム,青ピーマン,ホー ルトマト缶,冷凍ホールコーン,きゅ うり,キャベツ,だいこん	637 24.7
14	金	ハートのツナピラフ 6年社会科見学		ポテトグラタン チンゲン菜としめじのスープ	牛乳,ツナ,鶏もも肉,牛乳,粉 チーズ,豆腐	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,緑豆はるさ め,かたくり粉	玉葱,にんじん,さやいんげん,生 マッシュルーム,ねぎ,チンゲンツア イ,ほんしめじ	683 26.7
17	月	ご飯		さばのピリ辛だれ ごま和え のっぺい汁	牛乳,さば,豚こま肉,生揚げ	七分つき米,三温糖,白いり ごま,なたね油,板こんにゃ く,さといも,かたくり粉	しょうが,にんにく,ねぎ,ほうれん そう,キャベツ,もやし,にんじん,だ いこん,ごぼう,こまつな	573 25.5
18	火	ガーリックトースト		ボークビーンズ ツナと大根のサラダ	牛乳,大豆,豚肉,冷凍カット 生わかめ,ツナ	パン,オリーブ油,マーガリ ン,なたね油,じゃがいも,三 温糖	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん, だいこん,キャベツ	665 23.9
19	水	高野豆腐のそぼろ丼		大根とわかめのみそ汁 白菜のおひたし	牛乳,鶏ひき肉,高野豆腐,冷 凍カット生わかめ,赤みそ, 白みそ	精白米,なたね油,三温糖, じゃがいも	しょうが,にんじん,干し椎茸,さや いんげん,だいこん,えのきたけ,ね ぎ,こまつな,はくさい,もやし,ほう れんそう	553 23.0
20	木	ご飯		わかさぎの甘露煮 からしあえ 肉豆腐	牛乳,わかさぎ,豚こま肉,豆 腐	精白米,小麦粉,かたくり粉, なたね油,三温糖	しょうが,ほうれんそう,キャベツ, にんじん,もやし,にんにく,ねぎ,玉 葱,ほんしめじ,こまつな	602 28.1
21	金	かきたまうどん		こんにゃくサラダ さつまいももち	牛乳,鶏もも肉,油揚げ,たま ご,豆乳	冷凍うどん,かたくり粉,サ ラダこんにゃく,三温糖,な たね油,さつまいも	干し椎茸,にんじん,ねぎ,こまつな, きゅうり,キャベツ,もやし,玉葱	585 21.4
22	土	大豆入りドライカレー		ポテトサラダ フルーツポンチ 作品展	牛乳,大豆,豚ひき肉	七分つき米,なたね油,じゃ がいも,三温糖,ノンエック マヨネーズ,上白糖	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,干しひ どろ,キャベツ,きゅうり,冷凍ホー ルコーン,パイナップル缶,みかん 缶,黄桃缶,りんご缶,レモン	657 20.5
26	水	ご飯		小松菜ふりかけ ぶりの甘辛揚げ 豆乳みそ汁	牛乳,ちりめんじゃこ,ほし えび,ぶり,豚こま肉,豆乳,白 みそ	七分つき米,ごま油,白いり ごま,かたくり粉,小麦粉,な たね油,三温糖,なたね油, じゃがいも	こまつな,しょうが,にんにく,玉葱, にんじん,ほうれんそう	675 29.3
27	木	シーフードピラフ		ポトフ じゃこと大根のサラダ	牛乳,いか,むきえび,豚こま 肉,うすら卵水,ちりめん じゃこ	七分つき米,なたね油,じゃ がいも,ごま油,三温糖,白い りごま	にんにく,玉葱,にんじん,生マッ ッシュルーム,冷凍ホールコーン,さや いんげん,セロリー,かぶ,キャベツ, だいこん,きゅうり	553 24.6
28	金	赤飯 6年生を送る会		ツナの卵焼き のらぼう菜のおひたし お祝いすまし汁	コーヒー牛乳,牛乳,小豆,た まご,ツナ,豆腐,なると	もち米,七分つき米,黒いり ごま,三温糖,なたね油	玉葱,にんじん,干し椎茸,さやいん げん,もやし,キャベツ,のらぼう菜, だいこん,ほんしめじ,なばな,ねぎ	556 24.2

(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。

きゅうしょくだより

令和7年1月31日
小平市立小平第十四小学校



2月の行事食

3日(月) 節分こんだて

2月2日は節分です。鬼が入ってこないよう柵の枝先に鰯の頭を刺して玄関においておきます。

また、豆には悪い物を追い払う力があるとわれ、自分の年齢より一つ多く食べると病気をしないとされています。

14日(金) バレンタイン

13日にチョコマフィン、14日にハート型のにんじんを飾ったツナピラフを作ります。給食室手作りのデザートはいつも大人気です。

28日(金) 6年生を送る会

6年生の卒業を祝って赤飯を炊きます。赤飯の歴史は古く、平安時代には小豆粥として食べていた記録が残っています。

2月の給食もくひょう

じょうぶな体をつくろう

気温が低く空気が乾燥しています。風邪やインフルエンザにかかりやすい気候です。残りわずかな3学期を健康に過ごせるように、日々の食生活を見直しましょう。

病気にかかりにくくするためには、たくさんの種類の食品を組み合わせる食べることが大切です。また、食事の前後に手洗いがしっかりできているか、もう一度、確認しましょう。



6年生 リクエスト献立

「こんだてひょう」の王冠マークは、6年生からのリクエストメニューです。

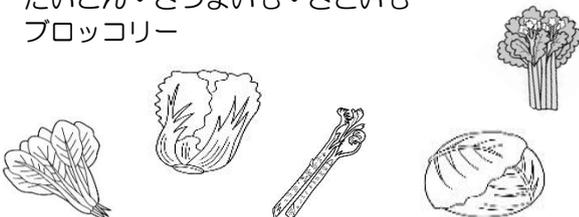
給食委員会の児童がクラスでアンケートをとり、学年で集計して1位から10位まで決めました。1月の給食には、6位のしょうゆラーメンが登場しました。他の順位の料理は、2月から3月の献立に登場するので楽しみにしてください。ベストテンに入った料理を紹介します。

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1位 きなこ揚げパン | 6位 しょうゆラーメン (1/28) |
| 2位 みそラーメン (2/7) | 7位 かきたまうどん (2/21) |
| 3位 フルーツポンチ (2/22) | 8位 カレーライス |
| 4位 ココア揚げパン (2/4) | 9位 チョコマフィン (2/13) |
| 5位 抹茶チーズケーキ | 10位 ジャンボ餃子 |



2月の小平産

にんじん・ほうれんそう・こまつな・なばな
ねぎ・キャベツ・うど・白菜・のらぼう菜
だいこん・さつまいも・さといも
ブロッコリー



ぱくぱくクイズ

4日(火) 5の2「ココア揚げパン」

12月の「ぱくぱくクイズ」で1位になった5年2組からのリクエストです。給食の揚げパンは色々な種類があり、どれもとても人気があります。ココア揚げパンは、ココア生地のねじりパンを油で揚げたからココアパウダーと上白糖をまぶします。