



4月の給食こんだて表



令和7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 塩分相当量
					からだをつくる (あかレンジャー)	ねつやからになる (きレンジャー)	ちょうしをととのえる (みどりレンジャー)	
10	木	ご飯		さばの西京焼き 春野菜のおかかあえ 春野菜の煮物	牛乳, さば, 白みそ, おかか削り, 生揚げ, 鶏もも肉	七分つき米, 三温糖, じゃがいも, なたね油	アスパラガス, もやし, かぶ, うど, のらぼうな (かきな), にんじん, だけのご水煮, 生しいたけ, ぶき, さやいんげん	64.7 30.1 2.4
11	金	桜トースト		春野菜のクリーム煮 ビーンズサラダ	牛乳, 鶏もも肉, 牛乳, 生クリーム, 青大豆	国内産小麦粉食パン, マーガリン, いちごジャム, 上白糖, なたね油, 小麦粉, バター, はちみつ	桜の塩漬け, 玉葱, にんじん, アスパラガス, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン	57.6 23.1 3.3
14	月	豆乳坦々うどん		のらぼう菜のからしあえ 大豆入りスパイシーポテト	牛乳, 鶏ひき肉, 焼き竹輪, 油揚げ, 豆乳, 白みそ, 大豆	うどん, なたね油, 白ねりごま, 三温糖, 白いりごま, かたくり粉, じゃがいも	しょうが, 玉葱, にんじん, キャベツ, にら, ねぎ, のらぼうな (かきな), うど, もやし	59.3 28.1 3.1
15	火	大豆入りドライカレー		コールスローサラダ みかんゼリー	牛乳, 大豆, 豚ひき肉, 粉寒天	特別栽培米, なたね油, ノンエッグマヨネーズ, 三温糖, 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, 干しぶどう, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, レモン, オレンジジュース, みかん缶	59.6 19.9 2.2
16	水	コーンマヨトースト		ミネストローネ ツナとキャベツのサラダ	牛乳, ピザ用チーズ, ベーコン, ひよこまめ, 冷凍カット生わかめ, ツナ	無塩食パン, ノンエッグマヨネーズ, なたね油, じゃがいも, ABCマカロニ, 三温糖	クリームコーン, にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん, トマト, かぶ, だいこん, キャベツ	58.6 23.7 2.5
17	木	麻婆豆腐丼		カリカリサラダ 果物 (清見オレンジ)	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, フンタン皮	しょうが, にんにく, だけのご水煮, 干し椎茸, にんじん, ねぎ, にら, キャベツ, もやし, きゅうり, 清見オレンジ	61.1 24.5 1.9
18	金	たけのこごはん		ささかまの天ぷら 春キャベツの昆布あえ かきたま汁	牛乳, 油揚げ, 笹かまぼこ, 塩ふき昆布, 豆腐, たまご	七分つき米, もち米, なたね油, 小麦粉, 上新粉	たけのこ, にんじん, キャベツ, きゅうり, 生しいたけ, ねぎ, こまつな	61.9 24.4 3.6
21	月	生パスタのベスカトーレ		キャベツとポテトのサラダ ストロベリーマフィン	牛乳, ベーコン, いか, 輪切り, むきえび, たまご, 生クリーム, 牛乳	生パスタ, なたね油, オリーブ油, じゃがいも, 三温糖, ノンエッグマヨネーズ, 小麦粉, 上白糖, バター, いちごジャム	にんにく, 玉葱, にんじん, 生マッシュルーム, トマト, ホールトマト缶, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, いちご	60.2 23.5 2.2
22	火	菜めし		ツナの卵焼き 豚汁 果物 (カラオレンジ)	牛乳, たきこみわかめ, たまご, ツナ, 豚こま肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	特別栽培米, 白いりごま, 三温糖, なたね油, 板こんにゃく, じゃがいも, ごま油	こまつな, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, さやいんげん, ごぼう, だいこん, ねぎ, カラオレンジ	55.7 24 2.3
23	水	鯛飯 入学お祝い		お祝いすまし汁 野菜のごまだれかけ お祝いカルピスゼリー	牛乳, 鯛フィレ, 豆腐, なたね油, 冷凍カット生わかめ, 粉寒天, カルピス	七分つき米, 白いりごま, 三温糖, なたね油, いちごジャム	かぶ, ほんしめじ, ほうれんそう, ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, えのきたけ	55.0 22.1 2.6
24	木	ジャンバラヤ		ホワイトシチュー アスパラサラダ	鶏もも肉, ウィンナー, 牛乳, 生クリーム	七分つき米, なたね油, じゃがいも, 小麦粉, バター, 三温糖	りんごジュース, 玉葱, セロリー, にんじん, 青ピーマン, 赤ピーマン, ほうれんそう, もやし, キャベツ, アスパラガス, 冷凍ホールコーン	60.4 15.5 1.7
25	金	ご飯		さわらの竜田揚げ 小松菜のおひたし かぶのみそ汁	牛乳, さわら, 豚こま肉, 豆腐, 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, じゃがいも	しょうが, もやし, キャベツ, こまつな, にんじん, ごぼう, かぶ, ねぎ	61.7 26.6 2.5
28	月	ご飯		焼きししゃも かぶの甘酢あえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳, ししゃも, 鶏ひき肉, 生揚げ	七分つき米, 三温糖, なたね油, じゃがいも, かたくり粉	かぶ, のらぼうな (かきな), にんじん, だけのご水煮, 干し椎茸, さやいんげん	60.4 28.7 2.2
30	水	えびチャーハン		豆乳キムチスープ フルーツ寒天	牛乳, 焼き豚, むきえび, たまご, 鶏もも肉, 豆腐, 赤みそ, 豆乳, 寒天缶	特別栽培米, なたね油, ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, チンゲンツァイ, 干し椎茸, だいこん, 生しいたけ, もやし, ほうれんそう, 白菜キムチ, バイナッフル缶, みかん缶, 黄桃缶, りんご缶	54.7 25.2 2.4

(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。



入学、進級おめでとうございます。

2年生以上は10日から、1年生は15日から給食が始まります。
十四小の給食を味わって食べてください。



きゅうしょくだより

令和7年4月7日
小平市立小平第十四小学校

入学や進級おめでとうございます。今年度、2年生以上は10日から、1年生は15日から給食を始めます。リクエスト給食やリザーブ給食など、たくさんの楽しい給食行事を予定しています。

4月の給食もくひょう

上手に準備をし、
きちんと後片付けをしよう

給食の準備や後片付けなど、
きまりを守って楽しい給食時間に
しましょう。



みんなが楽しみに
してくれる給食を
目指してがんばりま
す。
よろしくお願いいたします。



4月のこんだて

11日(金) さくらトースト

春らしい桜の花の塩漬けが入った桜トーストを作ります。いちごジャム入りで、ほんのりピンク色です。

15日(火) 1年生給食開始

1年生の給食が始まります。初日は、人気メニューの大豆入りドライカレーです。

18日(金) たけのこごはん

小平産のたけのこを使って、たけのこごはんを作ります。たけのこは春が旬の野菜です。皮付きのたけのこを給食室で朝一番にゆでて使います。

23日(水) お祝いこんだて

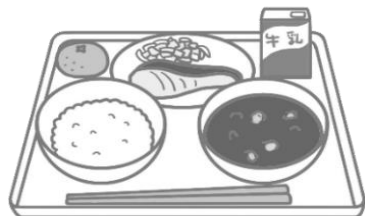
1年生を迎える会が行われます。入学を祝って「鯛めし」「お祝いゼリー」を作ります。

小平第十四小の給食について

調理業務委託会社「株式会社ジーエスエフ」のみなさんが十四小の給食を作っています。校内の給食室で調理する自校式給食です。献立作成等の給食管理は学校の栄養士が行います。

今年度の給食室のメンバーは次の通りです。

【調理員】 責任者
副責任者
社員
パート



【栄養士】

○献立表

献立表には必ず目を通していただき、初めて食べる食材がないかご確認ください。



○ランチョンマット

ランチョンマット、手ふきタオルは毎日持ち帰ります。洗濯をし、清潔なものを持たせてください。

○給食当番

給食当番のお子さんは感染症拡大予防のためマスクを着用します。ご家庭よりマスクをお持ちください。休日の健康状態について、体調不良等があった場合はご連絡ください。給食当番が終わり週末に白衣を持ち帰りましたら、洗濯・アイロンがけをお願いします。

今月の「小平野菜」



アスパラガス・たけのこ・ほうれんそう・小松菜・のらぼう菜・うど
かぶ・しいたけ・トマト・ねぎ・白菜キムチ(小平産の白菜使用)
～今年度もたくさん小平産の野菜や果物を使います～

