

5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)	ねつやちからになる (きんレンジャー)	ちょうしをととのえる (みどりレンジャー)	
1	木	全校遠足 給食なし						
2	金	あさりの和風スパゲティ		ポテトサラダ 抹茶チーズケーキ 八十八夜(5/1)	牛乳、あさり、クリームチー ズ、たまご、生クリーム	スパゲティ、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	にんにく、玉葱、にんじん、アスパ ラガス、生しいたけ、キャベツ、きゅう り、冷凍ホールコーン、レモン	558 20.2 2.3
7	水	中華おこわ こどもの日(5/5)		ちらしかまぼこ入り和風サラダ タイピーエン 果物(セミノール)	牛乳、焼き豚、かまぼこ、冷凍 カット生わかめ、豚こま肉、 うすら卵水煮	七分つき米、もち米、ごま油、 なたね油、三温糖、白いりご ま、緑豆はるさめ	たけのこ水煮、にんじん、ねぎ、干し 椎茸、しょうが、キャベツ、だいこん、 もやし、はくさい、こまつな、セミノ ール	564 20.9 2.8
8	木	高野豆腐のそぼろ丼		だいこんとじゃがいものみそ汁 酢の物 全校遠足予備日	牛乳、鶏ひき肉、高野豆腐、赤 みそ、白みそ、冷凍カット生 わかめ	七分つき米、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、玉葱、ねぎ、こま つな、キャベツ、もやし、きゅうり	570 22.8 2.9
9	金	きなこ揚げパン		ボークビーンズ ごまドレサラダ	牛乳、きなこ、大豆、豚肉	国内産小麦粉コッペパン、 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	セロリー、玉葱、にんじん、キャベツ、 もやし、冷凍ホールコーン、きゅうり	692 24.4 2.6
10	土	小平春野菜カレー		わかめサラダ 果物(美生柑) 1年生そら豆 さやむき	牛乳、鶏もも肉、冷凍カット 生わかめ	七分つき米、なたね油、じゃ がいも、小麦粉、バター、三温 糖	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、 にんじん、そらまめ、アスパラガス、 冷凍ホールコーン、きゅうり、キャベ ツ、だいこん、美生柑	622 18.6 2.1
13	火	うすら卵入りしょうゆラーメン		ツナ揚げギョウザ 切干大根ときゅうりのごま酢あえ	牛乳、豚こま肉、なると、うす ら卵水煮、ツナ	中華めん、なたね油、ごま油、 かたくり粉、餃子の皮、小麦 粉、なたね油、白いりごま、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、 キャベツ、にら、玉葱、切り干し大根、 きゅうり	623 27.6 3.7
14	水	ターメリックライスホワイトソースがけ		ひよこ豆のサラダ 果物(カラマンダリン)	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、 ひよここめ	七分つき米、なたね油、パ ター、小麦粉、はちみつ	にんにく、玉葱、生マッシュルーム、 アスパラガス、キャベツ、きゅうり、 冷凍ホールコーン、カラマンダリン	601 19.2 1.2
15	木	ご飯		さばの塩麹焼き ビーフンソテー 鶏ごぼう汁	牛乳、さば、焼き豚、鶏もも肉、 赤みそ、白みそ	七分つき米、なたね油、ビー フン、じゃがいも、板こんに ゃく	玉葱、にんじん、キャベツ、もやし、青 ピーマン、ごぼう、だいこん、ねぎ、こ まつな	584 27 2.1
16	金	赤飯 開校記念日56周年		ポテトコロ(56) ッケ おひたし お祝いにらたまスープ	牛乳、小豆、豚ひき肉、鶏もも 肉、なると、豆腐、たまご	もち米、七分つき米、黒いり ごま、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、 三温糖、かたくり粉、ごま油	玉葱、にんじん、もやし、かぶ、こまつ な、にら、ねぎ	682 26.7 3.5
19	月	じゃこガーリックライス		ツナポテトグラタン わかめスープ	牛乳、ちりめんじゃこ、ツナ、 粉チーズ、冷凍カット生わ かめ、鶏もも肉、豆腐	七分つき米、オリーブ油、な たね油、じゃがいも、小麦粉、 バター、ソフトパン粉、緑豆 はるさめ	にんにく、玉葱、にんじん、生マッ シュルーム、はくさい、もやし、ねぎ	674 26.9 3.3
20	火	レタスチャーハン		ししゃものごまフライ 豆乳みそキムチスープ 5年生移 動教室	牛乳、たまご、豚ひき肉、し しゃも、鶏もも肉、焼き竹輪、 豆腐、赤みそ、豆乳	七分つき米、押し麦、なたね 油、小麦粉、黒いりごま、ソフト パン粉	にんにく、玉葱、レタス、しょうが、だ いこん、生しいたけ、キャベツ、ねぎ、 こまつな、白菜キムチ	615 31 2.9
21	水	豆腐のあんかけ丼		かぶのおかかあえ 果物(河内晩柑)	牛乳、豚こま肉、うすら卵水 煮、豆腐、おかか削り	特別栽培米、なたね油、三温 糖、かたくり粉	しょうが、にんにく、玉葱、たけのこ 水煮、にんじん、干し椎茸、さやいん げん、もやし、キャベツ、かぶ、河内晩 柑	575 24.7 1.5
22	木	ピザトースト		マカロニのクリーム煮 ツナと大根サラダ	牛乳、ボークハム、ベーコン、 ピザ用チーズ、鶏もも肉、生 クリーム、冷凍カット生わ かめ、ツナ	国内産小麦粉無塩食パン、 なたね油、バター、小麦粉、マ カロニ、三温糖	玉葱、生マッシュルーム、青ピーマ ン、にんじん、パセリ、だいこん、キャ ベツ	684 30.1 2.6
23	金	ご飯		鮭の香味焼き 若竹きゅうり どさんこ汁	牛乳、生鮭、白みそ、豚こま肉、 豆腐、赤みそ	特別栽培米、白いりごま、な たね油、じゃがいも、バター	ねぎ、しょうが、きゅうり、にんにく、 にんじん、ほんしめじ、こまつな、冷 凍ホールコーン	540 27.7 1.7
26	月	海鮮マーボー丼		春雨サラダ 果物(メロン)	牛乳、豆腐、豚ひき肉、いか、む きえび、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、たけのこ水煮、 干し椎茸、にんじん、ねぎ、にら、キャ ベツ、もやし、きゅうり、メロン	590 25 2.2
27	火	カレーうどん		野菜のごまだれかけ よもぎ団子	牛乳、豚こま肉、冷凍カット 生わかめ、絹ごし豆腐、きな こ	うどん、なたね油、かたくり 粉、白いりごま、三温糖、上新 粉、白玉粉	にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな、キャ ベツ、もやし、えのきたけ、よもぎ	544 22.4 1.4
28	水	ハニーコッペ		シーフードクリームシチュー ひじきサラダ	牛乳、いか、むきえび、牛乳、生 クリーム、芽ひじき、青大豆	国内産小麦粉コッペパン、 マーガリン、はちみつ、なた ね油、じゃがいも、小麦粉、パ ター、三温糖	セロリー、玉葱、にんじん、ブロッコ リー、キャベツ、だいこん、きゅうり	603 24.6 2.7
29	木	ご飯		小松菜ふりかけ かつおと大豆の甘辛揚げ いんげんのみそ汁	牛乳、ちりめんじゃこ、干し えび、大豆、かつお 角切り、 油揚げ、豆腐、赤みそ、白みそ	特別栽培米、ごま油、白いり ごま、小麦粉、かたくり粉、な たね油、三温糖、じゃがいも	こまつな、しょうが、にんにく、玉葱、 青ピーマン、にんじん、えのきたけ、 ねぎ、さやいんげん	645 32.9 2.2
30	金	スパイシートマトライス		ブロッコリーサラダ 果物(河内晩柑)	牛乳、豚ひき肉、ツナ	七分つき米、バター、なたね 油、コーンスターチ、三温糖	にんにく、玉葱、生マッシュルーム、 トマト、ホールトマト缶、さやいんげ ん、キャベツ、だいこん、にんじん、ブ ロッコリー、冷凍ホールコーン、河内 晩柑	597 22.4 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4月30日
小平市立小平第十四小学校

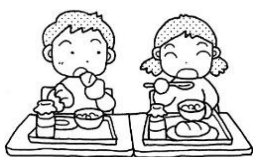
新緑がまぶしい季節になりました。5月は皐月(さつき)といいます。早苗を植える月という意味です。早苗月(さなえづき)が縮められたもので、早月(さつき)とも書きます。近隣の畑では、たくさんの作物が芽を出しています。

5月の給食もくひょう

「正しいマナーを身に付けよう」

5月になりました。給食の準備や片付けはスムーズにできていますか？

よい姿勢で、食器の並べ方やししの正しい持ち方を確認しながら食べましょう。食事のマナーを守って楽しい給食時間にしましょう。



～1年生はじめての給食～

4月15日(火)より1年生の給食が始まりました。14日(月)には実際の食器を使って給食の練習をしました。初日はみんな大好きなドライカレーでした。「給食おいしいよ!」と言ってくれる子が多く、とてもうれしいです。小平市こだわりの低温殺菌乳も「おいしい!」と、残さず飲む子が多いです。

手作りのみかんゼリーが
すごくおいしい!

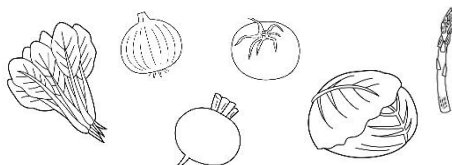


給食当番
が上手に
配ってい
ます。



今月の「小平野菜」

小松菜・きゅうり・生しいたけ・白菜キムチ
たまねぎ・キャベツ・トマト・かぶ・だいこん
さやいんげん・アスパラガス・ブロッコリー



今日のメニュー更新しています。



小平第十四小学校のホームページの中に「給食献立」というページがあります。その中で、給食の写真やばくばくだよりの内容、食育クイズを紹介しています。また、人気メニューのレシピも載せています。毎月の「給食こんだて表」だけでは分からない「今日の給食」をご覧ください。



給食当番はマスクをつけます。家庭よりマスクの準備をお願いします。

5月の行事食

2日(金) 抹茶チーズケーキ

5月1日は八十八夜です。八十八夜とは立春から88日目のことです。この日に摘んだお茶は縁起物とされ、この日にお茶を飲むと長生きするとされています。

7日(水) 中華おこわ

5月5日はこどもの日です。お祝いに中華おこわを作ります。もちもちした食感のおこわはいつも大人気です。

27日(火) よもぎ団子

冷凍のよもぎペーストを使ってよもぎ団子を作ります。白玉粉と上新粉を混ぜ、水のかわりに絹豆腐を入れて団子の生地を作ります。豆腐が入っていることで冷めても硬くならず美味しいお団子になります。給食室の大きな釜で蒸し、きなこ砂糖をかけます。

29日(木) 鰹と大豆の甘辛揚げ

「目には青葉 山ほととぎす 初鰹」今の時期の鰹は初鰹(はつがつお)と呼ばれます。さっぱりした味です。

食育の活動

「ばくばくだより」

その日の給食についての一口メモです。最後には毎回食育クイズ(ばくばくクイズ)があります。みんな真剣にクイズに取り組んでくれています。各月ごとに一位のクラスには給食リクエスト券をプレゼントしています。

「給食放送」

ばくばくだよりにはクラスごとに感想を書く欄があります。俳句が届くこともあり、給食放送で栄養士が紹介しています。食レポのような、とても素敵な感想が毎日届いています。