



6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

		しゅしよく	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
					からたをつくる (あかレンジャー)	ねつやちからになる (きレンジャー)	ちょうしをどのえる (みどりレンジャー)	
2	月	焼きそば		コーンと卵のスープ バイクドポテト	牛乳、豚こま肉、鶏もも肉、たまご、粉チーズ	中華めん、なたね油、かたくり粉、じゃがいも、バター	にんじん、玉葱、キャベツ、もやし、生しいたけ、クリームコーン、冷凍ホールコーン、こまつな	578 24.7 4.5
3	火	ご飯		カレー肉豆腐 かぶのおかかあえ 果物(メロン)	牛乳、豚こま肉、豆腐、おかか、削り	七分つき米、なたね油、三温糖、かたくり粉	にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱、にんじん、ほんしめじ、こまつな、もやし、キャベツ、かぶ、メロン	595 26 2.1
4	水	青大豆と荳わかめごはん		豆あじの唐揚げ かみかみ汁	牛乳、青大豆、かむわかめ、ご飯の素、豆あじ、鶏もも肉、油揚げ	特別栽培米、米サラダ油、白いりごま、小麦粉、かたくり粉、なたね油、糸こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、さやいんげん、たけのこ水煮、ねぎ	561 27.2 2.4
5	木	ガバオライス 世界の料理 (タイ、ベトナム)		フォースープ ヤムウンセン(タイの春雨サラダ)	牛乳、鶏もも肉	七分つき米、なたね油、三温糖、ごま油、米粉めん、緑豆はるさめ	にんにく、青ピーマン、赤ピーマン、にんじん、玉葱、生しいたけ、ほんしめじ、もやし、にら、みずな、きゅうり、レモン	619 24.9 2.5
6	金	もろこしごはん		鮭の変わり焼き きゅうりの一塩 みそバター汁	牛乳、生鮭、ほたて貝柱、白みそ	七分つき米、もち米、ノンエッグマヨネーズ、なたね油、じゃがいも、バター	冷凍ホールコーン、にんじん、きゅうり、にんにく、ごぼう、玉葱、キャベツ、こまつな	562 24.2 2.4
9	月	ご飯		ししゃものカレー焼き 肉じゃが炒め煮 かぶの酢の物	牛乳、ししゃも、豚こま肉、高野豆腐、冷凍カット生わかめ	七分つき米、なたね油、じゃがいも、板こんにゃく、三温糖	玉葱、にんじん、さやいんげん、キャベツ、だいこん、かぶ	611 28.2 2.4
10	火	ケロケロ揚げパン		キャベツと肉団子のスープ わかめサラダ	牛乳、うぐいすきなこ、豚ひき肉、冷凍カット生わかめ	あしたばパン、なたね油、上白糖、かたくり粉、緑豆はるさめ、ごま油、三温糖	しょうが、キャベツ、にんじん、こまつな、もやし、生しいたけ、冷凍ホールコーン、きゅうり、だいこん、玉葱	540 20.4 2.4
11	水	梅わかめごはん	シヨア	いわしのかばやき かぶのおひたし 豆乳みそ汁	発酵乳、たきこみわかめ、いわし開き、いわし開き、いわし開き、豚こま肉、豆乳、白みそ	特別栽培米、白いりごま、かたくり粉、小麦粉、なたね油、三温糖、じゃがいも	カリカリ梅、しょうが、もやし、キャベツ、かぶ、にんじん、玉葱、こまつな	608 24.9 2.4
12	木	ジャンバラヤ 世界の料理 (アメリカ)		ポテトチャウダー スリービーンズサラダ	牛乳、鶏もも肉、ウィンナー、生クリーム、手芷白いんげん豆、金時豆	特別栽培米、なたね油、じゃがいも、コーンスターチ、はちみつ	玉葱、セロリー、にんじん、青ピーマン、赤ピーマン、にんにく、生マッシュルーム、ブロッコリー、キャベツ、さやいんげん、冷凍ホールコーン	588 21.4 2
13	金	こまつさんのスパゲッティ 絵本メニュー		こまつさんのサラダ わかったさんのマドレーヌ	牛乳、豚ひき肉、大豆、たまご、豆乳	スパゲッティ、なたね油、三温糖、はちみつ、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、青ピーマン、生マッシュルーム、ホールトマト缶、キャベツ、さやいんげん、モロッコいんげん、冷凍ホールコーン	675 26.2 2.1
17	火	ご飯		さばのみそだれかけ からしあえ かきたま汁	牛乳、さば、白みそ、豆腐、なると、たまご、冷凍カット生わかめ	七分つき米、三温糖、かたくり粉	しょうが、こまつな、だいこん、にんじん、もやし、生しいたけ、えのきだけ、ねぎ	571 26.3 2.7
18	水	麻婆豆腐丼		パンサンサー マーラーカオ	牛乳、豆腐、大豆、豚ひき肉、赤みそ、たまご、生クリーム	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、白いりごま、小麦粉	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、きゅうり、キャベツ、もやし	703 25.3 2.1
19	木	小平糰うどん 毎月19日は 食育の日		天ぷら(いか、かぼちゃ) 冷凍みかん	牛乳、油揚げ、一分切り昆布、冷凍カット生わかめ、いか	うどん、三温糖、小麦粉、上新粉、なたね油	ねぎ、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、冷凍みかん	621 24.1 2.5
20	金	チリビーンズライス		ひじきのごまネーズあえ 果物(河内晩柑1/6)	牛乳、豚ひき肉、大豆、芽ひじき、ツナ	七分つき米、なたね油、じゃがいも、三温糖、白ねりごま、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、玉葱、にんじん、ホールトマト缶、トマト、キャベツ、きゅうり、河内晩柑	627 23.1 1.7
23	月	シシジュシー 沖縄慰霊の日		にんじんしりしり イナムドゥチ 果物(ティーダパイン)	牛乳、豚もも肉、細切り昆布、ツナ、たまご、豚ばら肉、板なしかまぼこ、生揚げ、白みそ	七分つき米、なたね油、三温糖、白いりごま、板こんにゃく	にんじん、干し椎茸、だいこん、こまつな、パイナップル	608 24.3 3.4
24	火	ガーリックフランス		ラタトゥイユ リヨネーズポテト 果物(さくらんぼ)	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	ソフトフランスパン、オリーブ油、マーガリン、なたね油、じゃがいも	にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、キャベツ、トマト、赤ピーマン、青ピーマン、さくらんぼ	543 20.9 2.4
25	水	ツナピラフ		ズッキーニとポテトのチーズ焼き 大根サラダ	牛乳、ツナ、ベーコン、牛乳、ピザ用チーズ、冷凍カット生わかめ	特別栽培米、なたね油、じゃがいも、三温糖	玉葱、にんじん、さやいんげん、冷凍ホールコーン、ズッキーニ、パセリ、だいこん、キャベツ	545 20.2 2.3
26	木	小平夏野菜カレー 小平夏野菜カレーの日		ゆで枝豆 ブルーベリー入りミックスフルーツ	牛乳、鶏もも肉	七分つき米、なたね油、じゃがいも、小麦粉、バター	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、なす、ズッキーニ、青ピーマン、かぼちゃ、トマト、えだまめ、パイナップル缶、黄桃缶、りんご缶、ブルーベリー	674 20.3 1.7
27	金	切干そばろ丼		大根とわかめのみそ汁 ゆでとうもろこし	牛乳、鶏ひき肉、冷凍カット生わかめ、赤みそ、白みそ	七分つき米、なたね油、三温糖、かたくり粉、じゃがいも	しょうが、にんじん、玉葱、切り干し大根、さやいんげん、だいこん、えのきだけ、ねぎ、こまつな、とうもろこし	572 20.5 2.1
30	月	夏越のかき揚げ丼 夏越の祓(はらえ)		夏野菜の豚汁 果物(パレンシアオレンジ)	牛乳、焼き竹輪、たまご、豚こま肉、豆腐、赤みそ、白みそ	七分つき米、押し麦、もちあわ、もちきび、黒米、小麦粉、上新粉、なたね油、三温糖、ごま油、じゃがいも	玉葱、にんじん、青ピーマン、かぼちゃ、ズッキーニ、モロッコいんげん、えのきだけ、ねぎ、パレンシアオレンジ	614 20.9 2.5

(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5月30日
小平市立小平第十四小学校

6月11日は暦の上での「入梅」です。梅雨になると、じめじめして様々な菌が繁殖しやすくなります。衛生に気を付けて、しっかり手洗いをしましょう。

6月の給食もくひょう

「よくかんで食べよう」

6月は歯と口の健康習慣があります。給食では「青大豆・茎わかめ・豆あじ・ごぼう・たけのこ」など、かみ応えのある食物をたくさん使います。よくかんで食べ、歯と口を健康にしましょう。

また、カルシウムを多く含む食品は骨や歯をつくりまします。好き嫌いせずに何でも食べるようにしましょう。



6月は食育月間

6月は食育月間です。食育月間に合わせてたくさんの行事食を取り入れました。十四小では毎日、給食のおたより「ぱくぱくだより」で食育クイズをしています。月ごとにクイズの正解率が一番良かったクラスには給食リクエスト券をプレゼントしています。そして、お昼の放送では、栄養士がクラスから寄せられた給食の感想を紹介したり、その日の給食内容を説明したりしています。

世界の料理

4月から10月まで大阪・関西万博が開催されています。5年生は社会科の学習「世界の中の日本の国土」で世界の国について学びました。そこで6月は食育月間に合わせて、「世界の料理」を給食に取り入れました。

5日(木) タイ・ベトナム料理

ガパオライス(タイ)、フォースープ(ベトナム)、ヤムウンセン(タイ)

12日(木) アメリカ料理

ジャンバラヤ、ポテトチャウダー、スリービーンズサラダ(三種の豆のサラダ)

18日(水) 中国料理

麻婆豆腐、バンサンスー、マールーカオ

24日(火) フランス料理

ガーリックフランス、ラタトゥイユ、リヨネーズポテト



読書月間「絵本メニュー」

6月2日から20日は読書月間です。給食に絵本メニューが登場します。こまったさん、わかったさんシリーズから3つの料理です。

13日(金) こまったさんのスパゲティ、こまったさんのサラダ
わかったさんのマドレーヌ



6月の行事食

4日(水) 歯と口の健康週間

4日から10日は、歯と口の健康週間です。よくかんで食べるようにかみ応えのある給食を作ります。しっかりよくかんで食べましょう。

6日(金) YOSAKOIソーラン祭り～北海道料理～

4日から8日は札幌市でYOSAKOIソーラン祭りが行われます。北海道料理や北海道産の食材を給食に取り入れました。

11日(水) 「梅わかごはん」「いわしのかば焼き」

11日は「入梅」暦の上での梅雨入りです。梅わかごはんに入っている梅干しは、食べ物を腐りにくくする働きがあります。ジメジメしたこの時期にぴったりの食材です。また、この時期のいわしは入梅いわしといって脂がのり、とてもおいしいです。

19日(木) 食育の日「小平糧うどん」

毎月19日は食育の日です。小平の郷土料理である「小平糧うどん」を作ります。糧(かて)とは、ゆでた野菜のことです。温かい汁に冷たいうどんをつけながら食べます。

23日(月) 沖縄慰霊の日～沖縄料理～

23日は沖縄慰霊の日です。沖縄料理を作ります。シシジューシーは豚肉と昆布が入った混ぜごはんです。にんじんしりしりは、にんじんの炒め物です。イナムドゥチは沖縄の豚汁です。お祝いの時に食べます。削り節と豚ガラでだしをとり、みそは白みそです。果物は、沖縄産の生ティーダパインです。

26日(木) 小平夏野菜カレー

26日は小平夏野菜カレーの日です。小平市内の小学校では、全員が小平夏野菜カレーを食べます。小平野菜がたくさん入っています。

30日(月) 夏越の祓(なごしのはらえ)

1年のちょうど半分に当たる6月30日に、前半を無事に過ごせたことに感謝し、残り半年も無病息災で過ごせるようにと願う神事です。茅の輪をイメージした丸い食品を使って丸いかき揚げを作り、雑穀ごはんに乗せて食べます。

6月の小平野菜・果物

6月26日(木)は小平野菜をたっぷり使った「小平夏野菜カレーの日」です。

キャベツ・ピーマン
にんにく・じゃがいも
にんじん・ズッキーニ
こまつな・だいこん
モロッコいんげん・なす
たまねぎ・きゅうり
トマト・さやいんげん
かぼちゃ・しいたけ
えだまめ・パプリカ
かぶ・ブロッコリー
ブルーベリー
とうもろこし

