



7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	火	ご飯		たことじゃがいもの甘辛揚げ ミニトマト1個 かぼちゃのみそ汁 半夏生	牛乳, たこ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	七分つき米, 小麦粉, かたくり粉, じゃがいも, なたね油, 三温糖	しょうが, ミニトマト, だいこん, かぼちゃ, えのきたけ, ねぎ, こまつな	598 22 1.9
2	水	四川豆腐丼		ツナ入りごまドレサラダ 果物 (小玉すいか)	牛乳, 豆腐, 豚こま肉, ツナ	七分つき米, なたね油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, 白いりごま, 白ねりごま	玉葱, たけのこ水煮, にんじん, チンゲンツアイ, 干し椎茸, しょうが, にんにく, キャベツ, 冷凍ホールコーン, きゅうり, 小玉すいか	609 24.4 1.8
3	木	わかめごはん		いかの生姜焼き 五目きんぴら 打ち豆汁	牛乳, たきこみわかめ, いか, さつまあげ, 油揚げ, 打ち豆, 白みそ	特別栽培米, 白いりごま, なたね油, 糸こんにゃく, 三温糖, じゃがいも	しょうが, にんじん, ごぼう, れんこん, ねぎ, とうがん, こまつな	549 26.1 2.6
4	金	ココア揚げパン 6の1リクエスト		トマトと卵のスープ ポテトサラダ	牛乳, ベーコン, たまご	ココアパン, 上白糖, なたね油, かたくり粉, じゃがいも, 三温糖, ノンエッグマヨネーズ	玉葱, トマト, こまつな, セロリ, キャベツ, にんじん, きゅうり, 冷凍ホールコーン	532 18.2 2.3
7	月	七夕ごはん		さばの塩焼き 七夕汁 七夕メニュー	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ, たまご, さば, 豆腐, かまぼこ	七分つき米, なたね油, 三温糖, そうめん	干し椎茸, にんじん, たけのこ水煮, きゅうり, とうがん, ねぎ, オクラ	573 28.4 2.4
8	火	タコライス	ストロボペーパー	もずくと豆腐のスープ かぼちゃのサターアングギー 沖縄メニュー	発酵乳, 豚ひき肉, 大豆, ピザ用チーズ, 鶏もも肉, 冷凍もずく, 豆腐, 豆乳	特別栽培米, なたね油, かたくり粉, ホットケーキミックス, 三温糖	にんにく, 玉葱, トマト, レタス, にんじん, えのきたけ, こまつな, ねぎ, かぼちゃ	618 23 1.9
9	水	冷やしごまだれサラダうどん		かぼじゃがチーズ焼き 冷凍みかん	牛乳, 赤みそ, 冷凍カット生わかめ, ポークハム, ベーコン, ピザ用チーズ	冷凍細うどん, 白いりごま, 白ねりごま, 三温糖, じゃがいも, なたね油	にんにく, しょうが, きゅうり, にんじん, キャベツ, かぼちゃ, 玉葱, 冷凍みかん	554 21.6 2.8
10	木	ご飯		ししゃもの南蛮漬け キャベツの昆布あえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳, ししゃも, 塩ふき昆布, 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	ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, たけのこ水煮, 干し椎茸, さやいんげん	605 28.7 2.4
11	金	メキシカンライス		カルル (ブラジルのシチュー) ひよこ豆のサラダ	牛乳, 鶏もも肉, ベーコン, むきえび, 生クリーム, ひよこめ	七分つき米, なたね油, 小麦粉, バター, はちみつ	玉葱, にんじん, さやいんげん, ほんしめじ, トマト, 青ピーマン, オクラ, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン	615 23.4 2.4
14	月	チャーハン		ツナ揚げギョウザ 冬瓜のスープ 5の1リクエスト	牛乳, 焼き豚, たまご, ツナ, 冷凍カット生わかめ, 鶏もも肉, 豆腐	七分つき米, なたね油, ごま油, かたくり粉, 餃子の皮, 小麦粉	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, こまつな, キャベツ, たら, 玉葱, とうがん	623 24.6 2.7
15	火	ミルクねじりパン		夏野菜のミートグラタン ジュリアンスープ 果物 (河内晩柑1/6)	牛乳, 豚ひき肉, ピザ用チーズ, 鶏もも肉	ミルクパン, マカロニ, なたね油, じゃがいも	玉葱, なす, かぼちゃ, 青ピーマン, トマト, ホールトマト缶, にんにく, セロリ, にんじん, キャベツ, 河内晩柑	580 25.4 2.3
16	水	キムタクごはん		さわらの竜田揚げ ゆで枝豆 3年学童農園 にらたま汁	牛乳, ベーコン, さわら, 鶏もも肉, 豆腐, たまご	特別栽培米, なたね油, かたくり粉, 小麦粉, ごま油	つぼ漬け, 白菜キムチ, ねぎ, しょうが, えだまめ, にんじん, にら	656 31.4 2.9
17	木	大豆入りドライカレー		カリカリ油揚げのサラダ リザーブデザート (一つ選びます)	牛乳, 大豆, 豚ひき肉, 油揚げ, フローズンヨーグルト	七分つき米, なたね油, ごま油, 三温糖	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, もやし, きゅうり, みかんシャーベット, 冷凍りんご	628 21.9 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八訂で算出しています。

リザーブデザートは、給食委員会で話し合って決めました。
「みかんシャーベット・冷凍りんご・フローズンヨーグルト」の中から
どれか一つを事前に選んで予約しました。



きゅうしょくだよい

令和7年6月30日
小平市立小平第十四小学校

梅雨が明けると暑い夏が始まります。この時期は、急な気温や湿度の変化から体調を崩しやすくなります。今月の給食は夏が旬の食材をたくさん使っています。しっかり食べて夏バテを防ぎ、元気に夏休みを迎えましょう。



7月の給食もくひょう

「おやつについて考えよう」

夏バテ予防には、栄養と休養が大切です。夏バテしないように、食事だけではなく夏休みのおやつについても考えてみましょう。

- な ... なんでも食べて夏バテしらず
- つ ... つめたいものはほどほどに
- や ... やたらにおやつは食べないで
- す ... すききらいなく食べよう
- み ... みどりの仲間をたっぷりと
- の ... のみもので水分補給をしっかりと
- しょく ... しょくよくもりもり元気な子
- じ ... じかんを決めて

一日3食



7月のこんだて

1日(火) たことじゃがいもの甘辛揚げ

7月1日は半夏生です。関西ではこの日に「たこ」を食べる風習があります。田に植えた稲が「たこ」の足のようになりしっかりと根付くようにとの願いをこめたものです。給食ではたことじゃがいもの甘辛揚げを作ります。

7日(月) セタごはん・セタ汁

7月7日はセタです。セタは、織姫と彦星が一年に一度だけ会える日です。この日の夜、天気がよいと二人は天の川を渡って会うことができると言われています。

給食では、天の川をイメージした星形にんじん入りの『セタごはん』と、星形かまぼこ入りの『セタ汁』を作ります。

8日(火) 沖縄料理

タコライス暑い夏にぴったりの沖縄料理です。タコスミートをごはんにかけて食べる料理です。夏が旬のレタスとトマトがたっぷり入っています。チリパウダーが入っていて、少しピリ辛の味付けです。スープのもずくは沖縄県産です。サーターアンダギーは沖縄の揚げドーナツです。お祝いの時に食べるそうです。

17日(木) リザーブデザート

冷たいデザートを選ぶリザーブ給食です。リザーブ給食の内容は、給食委員が決めました。「みかんシャーベット」「冷凍りんご」「フロズンヨーグルト」のどれか一つを選んで事前に予約しています。2学期、3学期も給食委員がリザーブ給食を実施する予定です。楽しみにしていてください。

6/27(金) 2年生とうもろこし皮むき体験

給食に使うとうもろこしの皮むきを行いました。初めにとうもろこしを育ててくれた加藤さんから話を聞きました。観察しながら1本ずつ丁寧にとうもろこしの皮をむきました。皮をむきたてのとうもろこしはとても甘くておいしいです。



小平の野菜

じゃがいも・にんじん
オクラ・たまねぎ
にんにく・小松菜
ピーマン・かぼちゃ
トマト・ミニトマト
冬瓜(とうがん)・なす
さやいんげん・きゅうり
枝豆



(3年生が学童農園で育てた枝豆も使う予定です。)
白菜キムチ(小平産の白菜使用)

ぱくぱくクイズ

毎月「ぱくぱくクイズ」で1位になったクラスを発表しています。1位にな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。4月は6年1組、5月は5年1組が1位でした。

4日(金) 6年1組 「ココア揚げパン」
14日(月) 5年1組 「ツナ揚げぎょうざ」



広げよう、元気のわ！ やさいのわ！～絵の募集～

「小平でとれる野菜で、野菜を食べたくなるような絵」を描いて応募してください。夏休み前に詳しいお知らせを配布します。

- ・応募用紙のサイズはA4横サイズです。
- ・応募資格は、小平在住・在勤・在学・在園の方です。

締め切り 令和7年9月3日(水)

ご覧ください。

