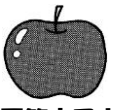




10月の給食こんだて表



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 (きレンジャー)	ちょうしをとのえる (みどりレンジャー)	
1	水	深川めし		ちゃんこ汁 小松菜のおひたし 都民の日	牛乳、あさり、白みそ、鶏もも肉、たら、油揚げ	七分つき米、なたね油、三温糖、しらたき	しょうが、ごぼう、ねぎ、にんじん、だいこん、こまつな、生しいたけ、はくさい、もやし、キャベツ	545 23.6 2.8
2	木	ご飯		焼き豆腐の中華煮 笹かま入り和風サラダ 花みかん 豆腐の日	牛乳、焼き豆腐、豚こま肉、うずら卵水煮、笹かまぼこ、冷凍カット生わかめ	七分つき米、なたね油、かたくり粉、ごま油、三温糖、白いりごま	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、はくさい、生しいたけ、こまつな、キャベツ、もやし、きゅうり、みかん	577 23.2 2.6
3	金	はちみつトースト		ボークビーンズ ごまドレサラダ	牛乳、大豆、豚肉	胚芽食パン、マーガリン、はちみつ、グラニュー糖、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	689 24.4 2.6
6	月	田舎うどん		和風ドレッシングサラダ 月見団子(みたらし) 十五夜	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、豆腐、絹ごし豆腐	細うどん、なたね油、板こんにゃく、さといも、三温糖、上新粉、白玉粉、かたくり粉	にんじん、だいこん、ごぼう、生しいたけ、ほんしめじ、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、きゅうり、冷凍ホールコーン、バターナッツかぼちゃ	542 21.5 2.7
7	火	ご飯		さんまの筒煮 おかかあえ いものこ汁	牛乳、さんま、角切り昆布、おかか削り、油揚げ、白みそ、赤みそ	七分つき米、三温糖、なたね油、さといも	しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、ごぼう、はくさい、えのきたけ、生しいたけ、ねぎ	634 26.7 3.2
8	水	豚キムチ丼		カリカリ油揚げのサラダ 果物(りんご)	牛乳、豚こま肉、油揚げ	七分つき米、なたね油、三温糖、かたくり粉、ごま油	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、はくさい、白菜キムチ、にら、もやし、ねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、りんご	580 20.5 2.6
9	木	中華菜飯	フジレシヨニア	にらたま汁 大豆入りスパイシーポテト	発酵乳、豚もも肉、鶏もも肉、豆腐、たまご、大豆	七分つき米、なたね油、三温糖、ごま油、かたくり粉、じゃがいも	にんじん、たけのこ水煮、干し椎茸、こまつな、にら、ねぎ	589 21.2 1.9
10	金	パエリア		ツナとキャベツのサラダ ブルーベリーマフィン 目の愛護デー	牛乳、むきえび、いか、鶏もも肉、冷凍カット生わかめ、ツナ、たまご、生クリーム	特別栽培米、オリーブ油、なたね油、三温糖、小麦粉、上白糖、バター	にんにく、玉葱、にんじん、青ピーマン、赤ピーマン、もやし、キャベツ、ブルーベリー	615 24.7 2.4
14	火	わかめごはん 6の1家庭科献立		ししゃもの変わりフライ 野菜のごまだれかけ けんちん汁 花みかん	牛乳、たきこみわかめ、ししゃも、粉チーズ、冷凍カット生わかめ、豆腐、油揚げ	七分つき米、小麦粉、ソフトパン粉、なたね油、白いりごま、三温糖、ごま油、板こんにゃく、じゃがいも	にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、えのきたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ、みかん	641 26.6 2.8
15	水	ツナカレートースト		ポトフ エコドレッシングサラダ パンの耳ラスク エコメニュー	牛乳、ツナ、ピザ用チーズ、豚こま肉、うずら卵水煮	食パン、なたね油、食パン(耳)、上白糖、じゃがいも、三温糖	にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、かぶ、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん	591 28.1 3.2
16	木	ご飯 エコふりかけ 世界食料デー		生揚げの野菜あんかけ かぶのすまし汁	牛乳、おかか削り、一分切り昆布、生揚げ、鶏もも肉	七分つき米、三温糖、白いりごま、かたくり粉、なたね油	こまつな、にんじん、ねぎ、ほんしめじ、かぶ、糸みつば	552 23.5 2
17	金	エコカレーピラフホワイトソースがけ エコメニュー		魚のコーン焼き わかめサラダ	牛乳、鶏もも肉、いか、生クリーム、メルルーサ、冷凍カット生わかめ	アルファ化米、七分つき米、なたね油、バター、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、三温糖	にんにく、玉葱、生マッシュルーム、ブロッコリー、冷凍ホールコーン、パセリ、きゅうり、キャベツ、だいこん	633 27.1 2.1
20	月	ご飯		さばの塩焼き かぶの酢の物 じゃがいものそぼろ煮	牛乳、さば、冷凍カット生わかめ、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	キャベツ、だいこん、かぶ、にんじん、たけのこ水煮、干し椎茸、さやいんげん	626 28.1 2.2
21	火	みそラーメン		ジャンボ餃子 切干大根の中華サラダ 3の1リクエスト	牛乳、豚もも肉、赤みそ	中華めん、なたね油、三温糖、ごま油、かたくり粉、餃子の皮、小麦粉	にんにく、ねぎ、にんじん、玉葱、たけのこ水煮、もやし、にら、冷凍ホールコーン、キャベツ、しょうが、切り干し大根、きゅうり、だいこん	574 24.2 2.8
22	水	五目うま煮丼		かぶと大根のサラダ ふかしさつまいも	牛乳、いか、板なしかまぼこ、豚こま肉、うずら卵水煮	特別栽培米、なたね油、かたくり粉、ごま油、三温糖、さつまいも	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、たけのこ水煮、はくさい、生しいたけ、こまつな、かぶ、だいこん、キャベツ、冷凍ホールコーン	640 23.9 2.7
23	木	秋野菜のカレーライス		ブロッコリーサラダ 果物(りんご)	牛乳、豚こま肉	七分つき米、なたね油、小麦粉、バター、さつまいも、三温糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ほんしめじ、エリンギ、こまつな、キャベツ、もやし、ブロッコリー、冷凍ホールコーン、りんご	655 19.8 1.6
24	金	チキンカツ丼 運動会応援メニュー		かぶのみそ汁 花みかん	牛乳、鶏もも肉、たまご、油揚げ、冷凍カット生わかめ、赤みそ、白みそ	七分つき米、小麦粉、ソフトパン粉、生パン粉、なたね油、かたくり粉、じゃがいも	玉葱、干し椎茸、糸みつば、かぶ、えのきたけ、ねぎ、こまつな、みかん	703 27.7 2.8
28	火	高野豆腐のそぼろごはん		キムチ豚汁 果物(柿) 10/26柿の日	牛乳、鶏ひき肉、高野豆腐、豚こま肉、豆腐、赤みそ	七分つき米、なたね油、三温糖、しらたき、じゃがいも	しょうが、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、ごぼう、だいこん、こまつな、ねぎ、白菜キムチ、かき	602 25.2 2.4
29	水	ピザトースト		きのこチャウダー かぶとツナのサラダ	牛乳、ボークハム、ベーコン、ピザ用チーズ、鶏もも肉、牛乳、ツナ	無塩食パン、なたね油、さつまいも、コーンスターチ、三温糖	玉葱、生マッシュルーム、青ピーマン、にんじん、生しいたけ、ほんしめじ、ブロッコリー、キャベツ、もやし、こまつな、かぶ	571 25.3 2.6
30	木	ソイ丼		タイピーエン 野菜チップス	牛乳、大豆、豚こま肉、うずら卵水煮	七分つき米、なたね油、小麦粉、バター、三温糖、緑豆はるさめ、ごま油、じゃがいも、さつまいも	玉葱、青ピーマン、にんじん、はくさい、ねぎ、ほうれんそう、かぼちゃ、れんこん	676 25.6 2.1
31	金	いろいろ米ピラフ		かぼちゃグラタン 大根サラダ	牛乳、鶏もも肉、いか、牛乳、粉チーズ、冷凍カット生わかめ	七分つき米、いろいろ米、なたね油、小麦粉、バター、ソフトパン粉、三温糖	玉葱、にんじん、さやいんげん、生マッシュルーム、バターナッツかぼちゃ、パセリ、だいこん、キャベツ	582 21.7 2.2

(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9月30日
小平市立小平第十四小学校

食欲の秋です。10月の献立には秋が旬の食材や、秋の行事食をたくさん取り入れました。旬の食材や行事食を通して、日本の四季を感じてもらえたらと思います。



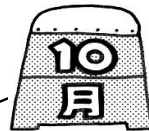
の給食もくひょう

「食べ物を大切にしよう」

食欲の秋というように、2学期になるとみんな体が大きくなり、1学期よりもたくさん給食を食べています。しかし、「食べ物を大切にしているか」「好き嫌いをなく何でも食べているか」というと、必ずしもそうではなく、人気のあるメニューの時は残菜ゼロで、苦手なメニューが出た時は残ってしまうという様子も見られます。

10月は「食品ロス削減月間、3R（リデュース・リユース・リサイクル）推進月間」です。そして10月16日は世界食料デーです。まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物を「食品ロス」といいます。日本には「もったいない」という言葉がありますね。

苦手な料理でも全く箸につけないのではなく、少しずつ食べられるようになればいいと思います。給食を残さず食べてくれると、うれしいです。



の行事食

1日(水) 都民の日「東京都メニュー」

10月1日は都民の日です。東京都にゆかりのある深川飯、ちゃんこ汁、小松菜のおひたしを作ります。

6日(月) 十五夜「月見団子」

10月6日は十五夜です。かぼちゃ入りの黄色い月見団子を作ります。手作りのみたらしあんをかけます。

10日(金) 目の愛護デー「ブルーベリーマフィン」

小平産のブルーベリーを使って、ブルーベリーマフィンを作ります。ブルーベリーに含まれるアントシアニンという成分は、目の疲れを和らげる働きがあります。

16日(木) 世界食料デー「エコふりかけ」

すまし汁のだしを取ったあとのおかかと昆布を使って、エコふりかけを作ります。捨ててしまうだしがらの再利用です。15日から17日の3日間はエコメニューを作ります。

24日(金) 運動会応援メニュー「チキンカツ丼」

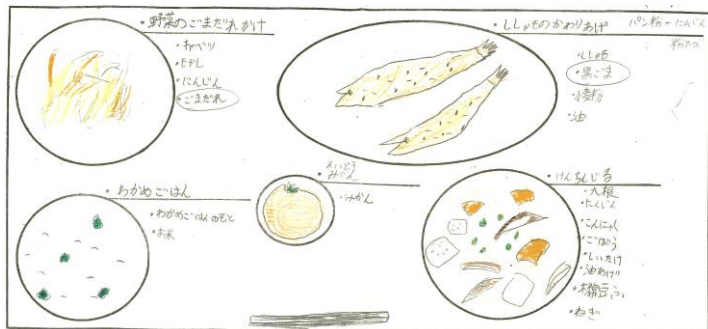
みんなが運動会で頑張れるように「勝つ丼」を作ります。ただしカツは消化が遅いので激しいスポーツをする直前にはあまりおすすめできません。前日にカツを食べてしっかり消化すれば、翌日の運動会で思いっきり動けますね。

31日(金) ハロウィン「かぼちゃグラタン」

ハロウィンはかぼちゃの中をくり抜き、「ジャックオーランタン」という「おぼけかぼちゃ」を作って飾る習慣があります。小平産のバターナッツかぼちゃを使ってグラタンを作ります。

6年生家庭科「こんだてを工夫して」

1学期に栄養士と家庭科講師がTTで授業を行いました。宿題として一食分の献立を考えました。その中から6年1組の児童の献立を10月の給食に取り入れました。具たくさんで調理方法を工夫した献立です。

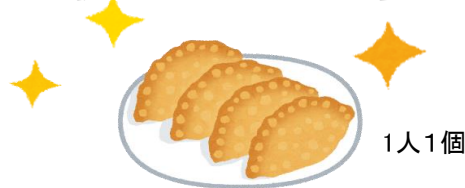


ぱくぱくクイズ

7月の「ぱくぱくクイズ」で1位になった3年1組からのリクエストです。給食のジャンボぎょうざは揚げぎょうざで、毎年とても人気のあるメニューです。

10/21(火)

3年1組「ジャンボぎょうざ」



10月の小平産



こまつな だいこん
ねぎ キャベツ
かぶ ブロッコリー

さといも さつまいも
バターナッツかぼちゃ 白菜キムチ
生しいたけ 冷凍ブルーベリー 柿

