

1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)	ちょうしをととのえる(みどりレンジャー)	
9	金	七草そうすい 1/7七草		松風焼き 白菜の昆布漬け	牛乳,むきえび,鶏もも肉,たまご,豆腐,白みそ,一分切り昆布	七分つき米,かたくり粉,三温糖,白いりごま	にんじん,だいこん,かぶ,干し椎茸,せり,こまつな,ねぎ,はくさい,もやし,きゅうり	541 25.6 2.2
13	火	年明けうどん		かぶのおひたし 黒豆のあめがらめ	牛乳,鶏もも肉,油揚げ,かまぼこ,黒豆	うどん,三温糖,かたくり粉,さつまいも,なたね油,白いりごま	にんじん,金時にんじん,はくさい,ねぎ,生しいだけ,こまつな,だいこん,キャベツ,かぶ	537 22 2.3
14	水	海鮮ピラフ 5年社会科見学		豆乳チャウダー フレンチサラダ	牛乳,むきえび,いか,ほたて貝柱,鶏もも肉,豆乳	七分つき米,バター,なたね油,じゃがいも,コーン,スターチ,三温糖	玉葱,にんじん,生マッシュルーム,さやいんげん,にんにく,ほんしめじ,プロッコリー,冷凍ホールコーン,はくさい,キャベツ,きゅうり	542 21.9 2.7
15	木	小豆ごはん 小正月		ぶりの照り焼き ゆばと小松菜の煮浸し かきたま汁	牛乳,小豆,ぶり,干しゆば,豆腐,なると,たまご,冷凍カット生わかめ	七分つき米,もち米,黒いりごま,三温糖	しょうが,はくさい,こまつな,にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ	583 29 2.9
16	金	ご飯		とうもろこしが入ったコロック ビーフソテー 青梗菜としめじのスープ 6の2 家庭科	牛乳,豚ひき肉,焼き豚,鶏もも肉,豆腐	七分つき米,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,小麦粉,生パン粉,ソフトパン粉,なたね油,ビーフン,緑豆はるさめ,かたくり粉	玉葱,にんじん,冷凍ホールコーン,キャベツ,もやし,青ピーマン,ねぎ,チンゲンツァイ,ほんしめじ	664 24 2.3
19	月	スパゲッティナポリタン		花野菜のカラフルサラダ チョコマフィン 4の1リクエスト	牛乳,ベーコン,豚ひき肉,たまご,豆乳	スパゲッティ,なたね油,三温糖,小麦粉,上白糖,チョコチップ	セロリー,にんにく,にんじん,玉葱,生マッシュルーム,青ピーマン,ホールトマト缶,キャベツ,プロッコリー,カリフラワー,カリフロール,冷凍ホールコーン	643 25.3 2.7
20	火	わかめごはん 3年社会科見学		たまごの干草焼き からしあえ みそスープ	牛乳,たきこみわかめ,たまご,鶏ひき肉,芽ひじき,ベーコン,豚こま肉,豆腐,白みそ,豆乳	七分つき米,白いりごま,なたね油,三温糖,じゃがいも,豆乳	にんじん,ほうれんそう,かぶ,だいこん,もやし,玉葱,こまつな	598 25.4 2.8
21	水	ツナカレートースト		タイピーエン 大根サラダ 果物(みはや)	牛乳,ツナ,ピザ用チーズ,豚こま肉,うずら卵水煮,冷凍カット生わかめ	無塩食パン,なたね油,緑豆はるさめ,ごま油,三温糖	にんにく,玉葱,にんじん,はくさい,ねぎ,こまつな,だいこん,キャベツ,みはやオレンジ	572 25.7 2.8
22	木	キャロットライスホワイトソースがけ		コールスローサラダ かぼちゃドーナツ	牛乳,鶏もも肉,いか,牛乳,生クリーム,豆乳	七分つき米,バター,なたね油,小麦粉,ノンエッグマヨネーズ,三温糖,ホットケーキミックス	にんじん,にんにく,玉葱,生マッシュルーム,プロッコリー,キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン,レモン,バターナッツかぼちゃ	695 22 1.8
23	金	麻婆豆腐丼		ハンサンスー 果物(りんご)	牛乳,豆腐,大豆,豚ひき肉,赤みそ,ポークハム	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	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ水蒸,干し椎茸,にんじん,らっきょう,キャベツ,もやし,りんご	621 24.8 2
26	月	塩おにぎり		鮭の塩焼き 甘酢漬け 豚汁	牛乳,生鮭,豚こま肉,豆腐,赤みそ,白みそ	七分つき米,上白糖,板こんにゃく,さといも,ごま油	かぶ,キャベツ,きゅうり,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	645 27.6 3.3
27	火	ブルーベリージャムサンド		カレーシチュー ひじきサラダ 果物(はるか)	牛乳,豚こま肉,芽ひじき,青大豆	国内産小麦粉コッペパン,上白糖,なたね油,じゃがいも,小麦粉,バター,三温糖	ブルーベリー,レモン,にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,冷凍グリーンピース,ホールトマト缶,キャベツ,だいこん,もやし,きゅうり,はるか	546 20.9 2
28	水	菜めし	東京牛乳	ししゃものカレー焼き ちゃんこ汁 芋ようかん	東京牛乳,たきこみわかめ,ししゃも,鶏もも肉,たら,油揚げ,粉寒天	七分つき米,白いりごま,なたね油,しらたき,さつまいも,三温糖	こまつな,だいこん,にんじん,ほうれんそう,生しいだけ,はくさい,ねぎ	602 29.8 2
29	木	ご飯	ミコルコメアイク	くじらの竜田揚げ 野菜のごまだれかけ 呉汁	牛乳,くじら肉,冷凍カット生わかめ,大豆,油揚げ,白みそ	七分つき米,かたくり粉,小麦粉,なたね油,白いりごま,三温糖,さといも	しょうが,にんにく,ほうれんそう,キャベツ,もやし,にんじん,うどん,だいこん,ねぎ,こまつな	668 30.9 2.2
30	金	パエリア		ツナと大根のサラダ さつまいもパイ	牛乳,むきえび,いか,鶏もも肉,冷凍カット生わかめ,ツナ	七分つき米,オリーブ油,なたね油,三温糖,さつまいも,上白糖,餃子の皮,小麦粉	にんにく,玉葱,にんじん,プロッコリー,だいこん,キャベツ,パイナップル缶	634 23.6 2.2

全国学校給食週間

(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8年1月8日
小平市立小平第十四小学校

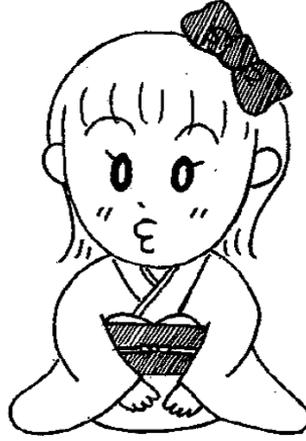
3学期が始まりました。早いもので、今年度もあと数か月です。今の学年で給食を食べる日もわずかです。1月は昔の呼び方で『睦月(むつき)』といひます。正月に家族が集まり、親しみ睦みあう月という意味です。



1月の給食もくひょう

楽しい食事の工夫をしよう

楽しい雰囲気ですと、消化・吸収にも効果的です。給食時間は、ぱくぱくクイズに参加したり、お昼の放送を聞いたりして、少しでも楽しい雰囲気になれたらよいですね。1月は正月や七草、小正月などたくさんの行事食があります。給食を通して楽しく日本の食文化を知りましょう。



1月の行事食

9日(金) 七草どうすい

1月7日は「七草」です。七草とは、「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ」のことです。1年間病気をしないで悪いことがおこらないようお願いの日です。

13日(火) 年明けうどん

年明けに縁起をかついで食べるうどんです。うどんの「白」に、かまぼこの「紅」で紅白のうどんです。

15日(木) 小豆ごはん

元旦から7日までを「大正月」と呼ぶのに対して、15日を中心とした数日間は「小正月」と呼びます。小正月に小豆がゆを食べると1年間健康で過ごせると言われています。

全国学校給食週間

1月24日(土)から1週間は全国学校給食週間です。

学校給食の歴史は古く、明治22年に山形県で始まったとされます。家庭の事情でお弁当を持ってこれない子どもたちのために無料で食事を提供したことが始まりと言われています。昭和19年に戦争のため、給食が中断されました。そして戦後、アメリカのララ物資から脱脂粉乳と小麦粉が支援され、昭和21年12月24日に贈呈式が行われました。冬休みと重ならないよう、1月24日から1週間は「全国学校給食週間」としました。

26日(月) なつかしこんだて① 給食開始時のメニュー

明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)私立忠愛小学校で出されたとされる給食を再現しました。

27日(火) なつかしこんだて② 「ジャムサンド・カレーシチュー・ひじきサラダ」

コッパンや食パンにジャムかマーガリンの組み合わせが多かったです。カレーシチューとひじきのサラダもよく給食に出ました。

29日(木) なつかしこんだて③ 「くじらの竜田揚げ」

鯨肉は昔はよく給食に登場したメニューですが、1982年の商業捕鯨一時停止により給食から姿を消していました。



6年生家庭科

6年生が家庭科の学習で考えたレシピから、6年2組の代表料理が給食に登場します。お楽しみに!

1/16(金) どうもろこしが入ったコロケ料理のワンポイント!

じゃがいもをつぶすときは、じゃがいもがあたたかいあいだにつぶすとつぶしやすい。揚げるときはよそみをしないでけががないようにする。

ぱくぱくクイズ

19日(月) 4の1「チョコマフィン」

11月の「ぱくぱくクイズ」で1位になった4年1組からのリクエストです。手作りデザートはとても人気があります。

1月の小平産

だいこん・にんじん・キャベツ・ほうれんそう・こまつな・はくさい・ねぎ
かぶ・里いも・さつまいも・じゃがいも・うど・ブロッコリー・カリフラワー
カリフロール・バターナッツかぼちゃ・しいたけ・冷凍ブルーベリー

