



4月の給食こんだて表



令和8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	木	桜トースト		春野菜のクリーム煮 ツナとほうれん草のサラダ	牛乳、鶏もも肉、牛乳、生クリーム、ツナ	国内産小麦粉食パン、マーガリン、いちごジャム、上白糖、なたね油、薄力粉、バター、三温糖	桜の塩漬け、玉葱、にんじん、アスパラガス、キャベツ、かぶ、もやし、ほうれんそう、うど、冷凍ホールコーン	569 21.5 2.8
10	金	ご飯		さばの西京焼き 春野菜のおかかあえ 春野菜の煮物	牛乳、さば、白みそ、おかか、生揚げ、鶏もも肉	七分つき米、三温糖、じゃがいも、なたね油	アスパラガス、キャベツ、うど、のらぼう菜、にんじん、たけのこ水煮、生しいたけ、ぶき、さやいんげん	644 30.3 2.3
13	月	菜めし		卵焼き かぶのみそ汁 果物（清見オレンジ）	牛乳、たきこみわかめ、たまご、鶏ひき肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	七分つき米、白いりごま、三温糖、なたね油、じゃがいも	こまつな、玉葱、にんじん、干し椎茸、ほうれんそう、かぶ、えのきたけ、ねぎ、清見オレンジ	542 22.4 2.5
14	火	カレーライス		コールスローサラダ 果物（いちご） 1年生給食開始	牛乳、豚こま肉	七分つき米、なたね油、じゃがいも、薄力粉、バター、三温糖	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン、レモン、いちご	622 20.1 1.7
15	水	ミルクねじりパン		ツナポテトグラタン 春野菜のスープ	牛乳、ツナ、牛乳、粉チーズ、鶏もも肉	ミルクパン、なたね油、じゃがいも、薄力粉、バター、パン粉	玉葱、にんじん、生マッシュルーム、セロリー、キャベツ、かぶ、アスパラガス	587 24.2 2.8
16	木	スパゲッティナポリタン		春野菜のサラダ ストロベリーマフィン	牛乳、ベーコン、豚ひき肉、たまご、生クリーム	スパゲッティ、なたね油、三温糖、薄力粉、上白糖、バター、いちごジャム	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、もやし、キャベツ、かぶ、アスパラガス、冷凍ホールコーン、いちご	660 24.9 2.4
17	金	たけのこごはん		ちくわの天ぷら のらぼう菜のおひたし かきたま汁	牛乳、油揚げ、焼き竹輪、豆腐、たまご	七分つき米、もち米、なたね油、薄力粉、上新粉、なたね油、三温糖、でんぷん	たけのこ、にんじん、もやし、かぶ、キャベツ、のらぼう菜、えのきたけ、ねぎ、ほうれんそう	625 24.4 2.9
20	月	鯛めし		お祝いすまし汁 野菜のごまだれかけ お祝いゼリー 入学お祝い	牛乳、鯛フィレ、豆腐、なると、冷凍カット生わかめ、粉寒天、カルピス	七分つき米、白いりごま、三温糖、なたね油、いちごジャム	だいこん、ぶなしめじ、のらぼう菜、ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ	521 22.1 2.6
21	火	ピザトースト		野菜の豆乳スープ ひよこ豆のサラダ 果物（カラマンダリン）	牛乳、ソーダ、ベーコン、ピザチーズ、豚こま肉、豆乳、ひよこめ	無塩食パン、なたね油、じゃがいも、はちみつ	玉葱、生マッシュルーム、青ピーマン、にんじん、だいこん、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン、カラマンダリン	546 25.4 2.5
22	水	五目うま煮丼 ばくばくクエスト	フルジョベリー	かぶの酢の物 カレービーンズ	発酵乳、いか、かまぼこ、豚こま肉、冷凍カット生わかめ、大豆	七分つき米、なたね油、でんぷん、ごま油、三温糖、じゃがいも	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、キャベツ、だいこん、かぶ	576 25 2.3
23	木	ジャージャーめん ばくばくクエスト		小松菜ときゅうりの中華和え 野菜チップス	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、ハジみそ	中華めん、ごま油、三温糖、でんぷん、白いりごま、じゃがいも、さつまいも、なたね油	にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱、たけのこ水煮、にんじん、干し椎茸、冷凍ホールコーン、もやし、こまつな、きゅうり、かぼちゃ、れんこん	563 23.4 2.4
24	金	ご飯		ししゃものカレー焼き 春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、なたね油、じゃがいも、三温糖、でんぷん	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	581 24.9 2.2
27	月	きなこ揚げパン		ソーダビーンズ ツナとかぶのサラダ	牛乳、きなこ、大豆、豚もも肉、ピザチーズ、生クリーム、冷凍カット生わかめ、ツナ	国内産小麦粉コッペパン、なたね油、上白糖、じゃがいも、三温糖、バター、薄力粉	にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、トマト、ホールトマト缶、かぶ、キャベツ	666 27.8 3
28	火	麻婆豆腐丼		カリカリ油揚げのサラダ 果物（河内晩柑）	牛乳、豆腐、大豆、豚ひき肉、赤みそ、油揚げ	七分つき米、なたね油、三温糖、でんぷん、ごま油	しょうが、にんにく、ねぎ、たけのこ水煮、干し椎茸、にんじん、ら、キャベツ、もやし、こまつな、河内晩柑	626 25.8 2.1
30	木	ご飯		いかのピリ辛揚げ ビーフンソテー 根菜のごま汁	牛乳、いか、焼き豚、豚こま肉、赤みそ、白みそ	七分つき米、でんぷん、薄力粉、なたね油、ビーフン、じゃがいも、糸こんにゃく、白いりごま	しょうが、玉葱、にんじん、キャベツ、もやし、青ピーマン、ごぼう、かぶ、ほうれんそう	594 25.4 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。

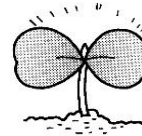


入学、進級おめでとうございます。

2年生以上は9日から、1年生は14日から給食が始まります。
十四小の給食を味わって食べてください。



きゅうしょくだより



令和8年4月6日
小平市立小平第十四小学校

入学や進級おめでとうございます。今年度、2年生以上は9日から、1年生は14日から給食を始めます。リクエスト給食やリザーブ給食など、たくさんの楽しい給食行事を予定しています。



4月の給食もくひょう

上手に準備をし、
きちんと後片付けをしよう

給食の準備や後片付けなど、
きまりを守って楽しい給食時間に
しましょう。



みんなが楽しみに
してくれる給食を
目指してがんばりま
す。
よろしくお願いい
たします。



4月のこんだて

9日(木) さくらトースト

春らしい桜の花の塩漬けが入った桜トーストを作ります。いちごジャム入りで、ほんのりピンク色です。

14日(火) 1年生給食開始

1年生の給食が始まります。初日は、人気メニューのカレーライスです。

17日(金) たけのこごはん

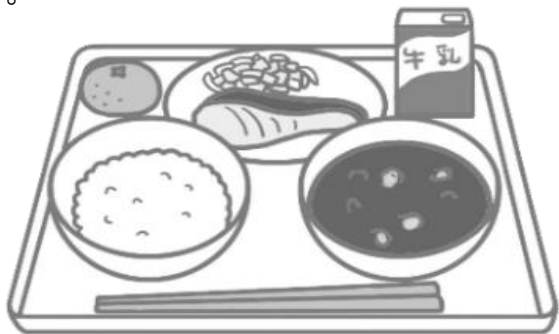
小平産のたけのこを使って、たけのこごはんを作ります。たけのこは春が旬の野菜です。皮付きのたけのこを給食室で朝一番にゆでて使います。

20日(月) お祝いこんだて

1年生を迎える会が行われます。入学を祝って「鯛めし」「お祝いゼリー」を作ります。

小平第十四小の給食について

調理業務委託会社「株式会社ジーエスエフ」のみなさんが十四小の給食を作っています。校内の給食室で調理する自校式給食です。献立作成等の給食管理は学校の栄養士が行います。



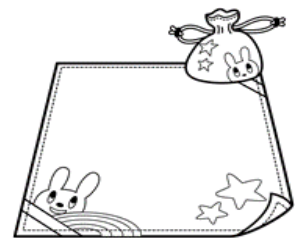
ぱくぱくクイズ

クイズで1位になったクラスにリクエスト券を渡しています。22日ジョアブルーベリー味、23日ジャージャー麺は昨年度の2年生がリクエストしてくれたものです。

おねがい

○献立表

献立表には必ず目を通していただき、初めて食べる食材がないかご確認ください。



○ランチョンマット

ランチョンマット、手ふきタオルは毎日持ち帰ります。洗濯をし、清潔なものを持たせてください。



○給食当番

給食当番のお子さんは感染症拡大予防のためマスクを着用します。**ご家庭よりマスクをお持ちください。**休日の健康状態について、体調不良等があった場合はご連絡ください。給食当番が終わり週末に白衣を持ち帰りましたら、洗濯・アイロンがけをお願いします。

今月の「小平野菜」



アスパラガス・たけのこ・ほうれんそう・小松菜・のらぼう菜・うど
かぶ・しいたけ・トマト・ねぎ・だいこん

