



5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

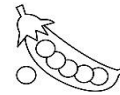
		しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょう			エネルギーたんぱく質塩分相当量
					からだをつくる(あかレンジャー)	ねつやちからになる(きレンジャー)	ちょうしをとのえる(みどりレンジャー)	
1	金	大豆入りスパゲッティミートソース		わかめサラダ 抹茶チーズケーキ 八十八夜(5/2)	牛乳,豚ひき肉,大豆,冷凍カット生わかめ,クリームチーズ,たまご,生クリーム	スパゲッティ,なたね油,三温糖,薄力粉,上白糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,青ピーマン,生マッシュルーム,ホールトマト缶,冷凍ホールコーン,きゅうり,キャベツ,だいこん,レモン	640 25.1 2.1
7	木	中華おこわ こどもの日(5/5)		タイビーエン ちらしかまぼこ入り和風サラダ 果物(セミノール)	牛乳,焼き豚,豚こま肉,うすら卵水煮,かまぼこ,冷凍カット生わかめ	七分つき米,もち米,ごま油,なたね油,緑豆ほろさめ,三温糖,白いりごま	たけのこ水煮,にんじん,ねぎ,干し椎茸,しょうが,はくさい,こまつな,キャベツ,もやし,セミノール	540 20.6 2.8
8	金	ご飯		ポテトコロッケ 切り干し大根の炒り煮 みそ汁	牛乳,豚ひき肉,油揚げ,豚こま肉,豆腐,赤みそ,白みそ	七分つき米,じゃがいも,なたね油,薄力粉,生パン粉,パン粉,三温糖	玉葱,にんじん,切り干し大根,さやいんげん,ごぼう,だいこん,ねぎ	682 26.4 2.8
9	土	わかめおにぎり		いかの生姜焼き かぶのおひたし 豚汁	牛乳,たきこみわかめ,いか,豚こま肉,豆腐,赤みそ,白みそ	七分つき米,白いりごま,三温糖,板こんにやく,じゃがいも,ごま油	しょうが,もやし,キャベツ,かぶ,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	547 25.9 3
12	火	豆腐のあんかけ丼		かぶのおかかあえ フルーツポンチ	牛乳,豚こま肉,うすら卵水煮,豆腐,おかか	七分つき米,なたね油,三温糖,でんぶん,上白糖	しょうが,にんにく,玉葱,たけのこ水煮,にんじん,生しいたけ,こまつな,もやし,キャベツ,かぶ,パイナップル缶,みかん缶,黄桃缶,りんご缶,レモン	640 24.9 1.5
13	水	コーンマヨトースト		ABCマカロニスープ ポテトサラダ 果物(カラマンダリン)	牛乳,ピザチーズ,ベーコン	無塩食パン,なたね油,ABCマカロニ,じゃがいも,三温糖	冷凍クリームコーン,にんにく,にんじん,玉葱,かぶ,キャベツ,トマト,こまつな,きゅうり,冷凍ホールコーン,カラマンダリン	524 21.5 2.3
14	木	ご飯		鮭の変わり焼き 酢の物 韓国風肉じゃが	牛乳,生鮭,冷凍カット生わかめ,豚こま肉	七分つき米,三温糖,なたね油,じゃがいも,しらたき,白いりごま	にんじん,キャベツ,きゅうり,にんにく,玉葱,赤ピーマン,ねぎ	607 28.3 2.1
15	金	赤飯 開校記念日(5/16)		鶏肉の照り焼き 小松菜のおひたし お祝いにらたま汁	牛乳,小豆,鶏もも肉,豆腐,なると,たまご	もち米,七分つき米,黒いりごま,三温糖,なたね油,でんぶん,ごま油	しょうが,もやし,キャベツ,こまつな,にんじん,にら,ねぎ	566 26.2 2.3
18	月	しょうゆラーメン		ツナ揚ギョウザ 切干大根ときゅうりのごま酢あえ	牛乳,豚もも肉,なると,ツナ	中華めん,なたね油,ごま油,でんぶん,餃子の皮,薄力粉,白いりごま,三温糖	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たけのこ水煮,はくさい,こまつな,キャベツ,にら,玉葱,切り干し大根,きゅうり	612 27.2 3.5
19	火	小平春野菜カレー 1年生そら豆 さやむき		ツナと大根のサラダ 果物(河内晩柑1/6)	牛乳,鶏もも肉,冷凍カット生わかめ,ツナ	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,そらまめ,アスパラガス,だいこん,キャベツ,河内晩柑	641 19.8 2.2
20	水	ご飯		さばの塩焼き からしあえ 豆乳みそ汁 5年生移動教室	牛乳,さば,豚こま肉,豆乳,白みそ	七分つき米,なたね油,じゃがいも	ほうれんそう,だいこん,にんじん,もやし,玉葱,こまつな	561 26.4 2.1
21	木	中華丼		ナムル ポテトとズッキーニ炒め	牛乳,いか,えび,豚こま肉,うすら卵水煮,ベーコン	七分つき米,なたね油,でんぶん,ごま油,三温糖,白いりごま,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,チンゲンツァイ,もやし,こまつな,ズッキーニ	584 25.8 2.4
22	金	ツナカレーピラフ		豆乳チャウダー ピーンスサラダ	牛乳,ツナ,鶏もも肉,豆乳,青大豆	七分つき米,なたね油,じゃがいも,コーンスターチ,はちみつ	玉葱,にんじん,さやいんげん,にんにく,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	577 22.1 2.4
25	月	スパイシートマトライス		ツナとプロッコリーのサラダ 果物(美生柑)	牛乳,豚ひき肉,ツナ	七分つき米,バター,なたね油,コーンスターチ,三温糖	にんにく,玉葱,生マッシュルーム,トマト,ホールトマト缶,さやいんげん,キャベツ,もやし,にんじん,プロッコリー,冷凍ホールコーン,美生柑	589 21.9 2
26	火	レタスチャーハン		ししゃものごまフライ 豆乳キムチスープ	牛乳,たまご,豚ひき肉,ししゃも,鶏もも肉,豆腐,赤みそ,豆乳	七分つき米,薄力粉,黒いりごま,パン粉,なたね油	にんにく,玉葱,レタス,しょうが,だいこん,生しいたけ,キャベツ,ねぎ,こまつな,白菜キムチ	581 25.4 2.6
27	水	黒砂糖コッパパン		ズッキーニとポテトのチーズ焼き マカロニのクリーム煮 ミニトマト	牛乳,ベーコン,ピザチーズ,鶏もも肉,生クリーム	黒砂糖パン,なたね油,じゃがいも,バター,薄力粉,マカロニ	玉葱,冷凍ホールコーン,ズッキーニ,にんじん,生マッシュルーム,プロッコリー,ミニトマト	657 26.7 2.4
28	木	カレーうどん		野菜のごまだれかけ よもぎ団子	牛乳,豚こま肉,冷凍カット生わかめ,絹ごし豆腐,きなこ	うどん,なたね油,でんぶん,白いりごま,三温糖,上新粉,白玉粉	にんじん,玉葱,ねぎ,こまつな,かぶ,キャベツ,もやし,えのきたけ,よもぎ粉	549 22.4 1.7
29	金	ご飯		かつおと大豆の甘辛揚げ 大根とじゃがいものみそ汁	牛乳,大豆,かつお,油揚げ,赤みそ,白みそ	七分つき米,薄力粉,でんぶん,なたね油,ごま油,三温糖,じゃがいも	しょうが,にんにく,玉葱,青ピーマン,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	610 29.3 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八訂で算出しています。



きゅうしょくだより



令和8年4月30日
小平市立小平第十四小学校

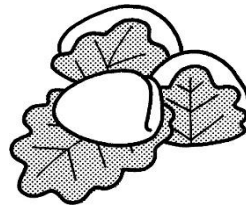
新緑がまぶしい季節になりました。5月は皐月(さつき)といわれます。早苗を植える月という意味です。早苗月(さなえづき)が縮められたもので、早月(さつき)とも書きます。近隣の畑では、たくさんの作物が芽を出しています。

5月の給食もくひょう

「正しいマナーを身に付けよう」

5月になりました。給食の準備や片付けはスムーズにできていますか？

よい姿勢で、食器の並べ方やはしの正しい持ち方を確認しながら食べましょう。食事のマナーを守って楽しい給食時間にしましょう。



～1年生はじめての給食～

4月14日(火)より1年生の給食が始まりました。13日(月)には実際の食器を使って給食の練習をしました。初日はみんな大好きなカレーライスです。「給食おいしいよ!」と言ってくれる子が多く、とてもうれしいです。小平市こだわりの低温殺菌乳を「おいしい!」と、残さず飲む子が多いです。



入学お祝いの鯛めしが大人気でした。

小平産のたけのこごはんを綺麗に完食です!



食育の活動

ランチルーム給食

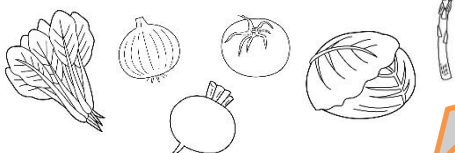
4月から今年度のランチルーム給食が始まりました。5月からは2年生以上も使います。ランチルームではぱくぱくクイズとは別のクイズも出るので楽しみにしてください。

19日(火)1年そら豆さやむき

1年生が小平春野菜カレーに入るそら豆のさやむきをします。ランチルームで1組、2組合同で行います。さやむきの前には栄養士が「そらまめくんのベッド」の読み聞かせをし、実際にふわふわのベッドを触ります。

今月の「小平野菜」

小松菜・きゅうり・生しいたけ・白菜キムチ
たまねぎ・キャベツ・トマト・ミニトマト
かぶ・だいこん・さやいんげん・ほうれん草
ズッキーニ・アスパラガス・ブロッコリ



今日のメニュー更新しています。



小平第十四小学校のホームページの中で毎日の給食を紹介しています。給食の写真やぱくぱくだよりの内容、食育クイズを紹介しています。また、給食レシピのカテゴリーでは人気メニューのレシピを載せています。毎月の「給食こんだて表」だけでは分からない「今日の給食」をご覧ください。



給食当番は全員マスクをつけます。
家庭よりマスクの準備をお願いします。

