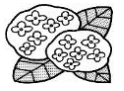




6月の給食こんだて表



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)	
1	月	シーフードピラフ	トマトシチュー カリカリ揚げのサラダ	牛乳,いか,えび,鶏もも肉,油揚げ	七分つき米,バター,なたね油,じゃがいも,薄力粉,ごま油,三温糖	にんにく,玉葱,にんじん,冷凍ホールコーン,さやいんげん,しょうが,セロリー,生マッシュルーム,トマト,キャベツ,もやし,きゅうり	606 21.7 2.6
2	火	焼きそば	コーンと卵のスープ バイクドポテト	牛乳,豚こま肉,鶏もも肉,たまご,粉チーズ	中華めん,なたね油,でんぶん,じゃがいも,バター	にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,青ピーマン,えのきたけ,冷凍クリームコーン,冷凍ホールコーン,こまつな	568 24.1 3.7
3	水	麻婆豆腐丼	バンサンスー マーラーカオ	牛乳,豆腐,大豆,豚ひき肉,赤みそ,ポークハム,たまご,生クリーム	七分つき米,なたね油,三温糖,でんぶん,ごま油,緑豆はるさめ,白いりごま,薄力粉	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ水蒸,干し椎茸,にんじん,にら,きゅうり,キャベツ,もやし	702 26.3 2.1
4	木	青大豆と荳わかめのごはん 歯と口の健康週間	めひかりの唐揚げ きゅうりの一塩 かみかみ汁	牛乳,青大豆,かむわかめご飯の素,めひかり,鶏もも肉,油揚げ	七分つき米,なたね油,白いりごま,薄力粉,でんぶん,糸こんにゃく	きゅうり,ごぼう,にんじん,だいこん,さやいんげん,たけのこ水蒸,ねぎ	568 27.4 2.2
5	金	ツナカレーtoast	ポトフ 大根サラダ 果物(金美柑)	牛乳,ツナ,ピザチーズ,豚こま肉,うすら卵水蒸,冷凍カット生わかめ	無塩食パン,なたね油,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,だいこん,もやし,こまつな,金美柑	574 27.4 2.6
8	月	クリームスバゲティ	マセドアンサラダ 果物(メロン)	牛乳,鶏もも肉,えび,いか,粉チーズ,生クリーム,ポークハム	スバゲティ,なたね油,バター,薄力粉,じゃがいも,三温糖	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム,アスパラガス,冷凍ホールコーン,きゅうり,メロン	579 27.4 1.6
9	火	ケロケロ揚げパン ブックメニュー	キャベツと肉団子のスープ かぶとツナのサラダ	牛乳,うぐいすきなこ,豚ひき肉,ツナ	あしたばパン,なたね油,上白糖,でんぶん,緑豆はるさめ,ごま油,三温糖	しょうが,キャベツ,にんじん,こまつな,もやし,生しいたけ,だいこん,かぶ,玉葱	559 21.8 2.4
10	水	もろこしごはん	鮭のちゃんちゃん焼き どさんこ汁	牛乳,生鮭,白みそ,豚こま肉,豆腐,赤みそ	七分つき米,もち米,なたね油,三温糖,じゃがいも,バター	冷凍ホールコーン,玉葱,にんじん,キャベツ,青ピーマン,にんにく,ぶなしめじ,ねぎ,こまつな	548 27.3 2.4
11	木	梅わかごはん	いわしのかばやき 小松菜のおひたし 呉汁	発酵乳,たきこみわかめ,いわし,いわし,大豆,油揚げ,白みそ	七分つき米,白いりごま,でんぶん,薄力粉,なたね油,三温糖,じゃがいも	カリカリ梅,しょうが,もやし,キャベツ,こまつな,にんじん,だいこん,ねぎ,ほうれんそう	607 24.8 2.6
12	金	高野豆腐のそぼろ丼	なめこのみそ汁 おかかあえ	牛乳,鶏ひき肉,高野豆腐,豆腐,赤みそ,白みそ,おかか	七分つき米,なたね油,三温糖	しょうが,にんじん,干し椎茸,さやいんげん,だいこん,なめこ,ねぎ,糸みつば,こまつな,キャベツ,もやし	566 25.3 2.8
16	火	チリビーンズライス サッカーWC	ひじきのごまネーズあえ ゆでとうもろこし	牛乳,豚ひき肉,大豆,芽ひじき,ツナ	七分つき米,なたね油,じゃがいも,三温糖,白ねりごま	にんにく,玉葱,にんじん,ホールトマト缶,トマト,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	640 24.6 1.8
17	水	ご飯	いかのねぎみそだれ 酢の物 カレー肉じゃが	牛乳,いか,赤みそ,冷凍カット生わかめ,豚こま肉	七分つき米,ごま油,三温糖,なたね油,じゃがいも,でんぶん	しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ,きゅうり,玉葱,にんじん,ぶなしめじ,こねぎ	552 25 1.9
18	木	ジャンバラヤ	ポテトチャウダー スリービーンズサラダ	牛乳,鶏もも肉,ウィンナー,牛乳,生クリーム,手忙白いんげん豆,大正金時豆	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,セロリー,にんじん,青ピーマン,赤ピーマン,にんにく,生マッシュルーム,ケール,キャベツ,さやいんげん,冷凍ホールコーン	587 21.4 2
19	金	小平糰うどん 毎月19日は 食育の日	天ぷら(ちくわ,かぼちゃ) 冷凍みかん	牛乳,油揚げ,冷凍カット生わかめ,焼き竹輪	うどん,三温糖,薄力粉,上新粉,なたね油	ねぎ,干し椎茸,こまつな,だいこん,キャベツ,にんじん,かぼちゃ,冷凍みかん	610 21.8 2.8
22	月	ガーリックフランス	ラトトウイユ リヨネーズポテト 果物(さくらんぼ)	牛乳,鶏もも肉,ベーコン	国内産小麦粉ソフトフランスパン,オリーブ油,マーガリン,なたね油,じゃがいも	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,なす,かぼちゃ,ズッキーニ,キャベツ,トマト,赤ピーマン,青ピーマン,さくらんぼ	544 20.9 2.4
23	火	シシジューシー 沖縄慰霊の日	にんじんしりしり イナムドゥチ 果物(沖縄県産パイナップル)	牛乳,豚もも肉,細切り昆布,ツナ,たまご,豚ばら(脂身付),かまぼこ,生揚げ,白みそ	七分つき米,なたね油,三温糖,白いりごま,板こんにゃく	にんじん,干し椎茸,だいこん,こまつな,生パイナップル	600 24.2 3.3
24	水	ご飯	さばの西京焼き からしあえ かきたま汁	牛乳,さば,白みそ,豆腐,たまご	七分つき米,三温糖,でんぶん	ほうれんそう,だいこん,にんじん,もやし,えのきたけ,ねぎ,こまつな	546 25.9 2.5
25	木	小平夏野菜カレー 小平夏野菜カレーの日	ゆで枝豆 ブルーベリー入りフルーツポンチ	牛乳,鶏もも肉	七分つき米,なたね油,じゃがいも,薄力粉,バター,上白糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,なす,ズッキーニ,青ピーマン,かぼちゃ,トマト,えだまめ,パイナップル缶,みかん缶,黄桃缶,りんご缶,ブルーベリー,レモン	687 20.2 1.4
26	金	ガバオライス	フォースープ ヤムウンセン	牛乳,鶏ひき肉,鶏もも肉	七分つき米,なたね油,三温糖,ごま油,米粉めん,緑豆はるさめ	にんにく,青ピーマン,赤ピーマン,にんじん,玉葱,生しいたけ,ぶなしめじ,もやし,にら,みずな,きゅうり,レモン	613 24.9 2.5
29	月	ガーリックライス	豆腐のミートグラタン ジュリアンスープ	牛乳,豆腐,大豆,豚ひき肉,ピザチーズ,ベーコン,豚もも肉	七分つき米,オリーブ油,なたね油,じゃがいも	にんにく,玉葱,生マッシュルーム,セロリー,にんじん,キャベツ,モロコしいんげん	621 27.3 2.5
30	火	夏越のかき揚げ丼 夏越の祓(はらえ)	夏野菜の豚汁 果物(パレンシアオレンジ)	牛乳,焼き竹輪,たまご,豚こま肉,豆腐,赤みそ,白みそ	七分つき米,押し麦,もちあね,もちきび,黒米,薄力粉,上新粉,なたね油,三温糖,ごま油,じゃがいも	玉葱,にんじん,青ピーマン,かぼちゃ,ズッキーニ,モロコしいんげん,えのきたけ,ねぎ,パレンシアオレンジ	607 20.8 2.5

(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5月29日
小平市立小平第十四小学校

6月11日は暦の上での「入梅」です。梅雨になると、じめじめして様々な菌が繁殖しやすくなります。衛生に気を付けて、しっかり手洗いをしましょう。

6月の行事食

4日(木) 歯と口の健康週間

よくかんで食べると良いことがたくさんあります。

10日(水) YOSAKOIソーラン祭り～北海道料理～

10日から14日は札幌市でYOSAKOIソーラン祭りが行われます。北海道料理や北海道産の食材を給食に取り入れました。

11日(木) 「梅わかごはん」「いわしのかぼ焼き」

11日は「入梅」暦の上での梅雨入りです。この時期に梅を収穫して梅干しを作ります。この時期のいわしは入梅いわしといって脂がのり、とてもおいしいです。

16日(火) サッカーワールドカップ～メキシコ料理～

サッカーワールドカップが北米(アメリカ・カナダ・メキシコ)で行われます。日本は15日にオランダと初戦を迎えます。

19日(金) 食育の日「小平糰うどん」

毎月19日は食育の日です。小平の郷土料理である「小平糰うどん」を作ります。糰(かて)とは、ゆでた野菜のことです。温かい汁に冷たいうどんをつけながら食べます。

23日(火) 沖縄慰霊の日～沖縄料理～

23日は沖縄慰霊の日です。沖縄料理を作ります。シシジューシーは豚肉と昆布が入った混ぜごはん、イナムドゥチは沖縄の豚汁です。果物は、沖縄産の生パインです。

25日(木) 小平夏野菜カレー

25日は小平夏野菜カレーの日です。小平市内の小学校では、小平野菜がたくさん入った小平夏野菜カレーを食べます。

30日(火) 夏越の祓(なごしのはらえ)

一年のちょうど半分に当たる6月30日に、残り半年の無病息災を祈ります。茅の輪をイメージした丸い食品を使って丸いかき揚げを作ります。

6月の給食もくひょう

「よくかんで食べよう」

6月は歯と口の健康習慣があります。給食では「青大豆・荳わかめ・めひかり・ごぼう・たけのこ」など、かみ応えのある食物をたくさん使います。よくかんで食べ、歯と口を健康にしましょう。

また、カルシウムを多く含む食品は骨や歯をつくりまします。好き嫌いせずに何でも食べるようにしましょう。



6月は食育月間

6月は食育月間です。食育月間に合わせてたくさんの行事食を取り入れました。十四小では毎日、給食のおたより「ぱくぱくだより」で食育クイズをしています。月ごとにクイズの正解率が一番良か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。そして、お昼の放送では、栄養士がクラスから寄せられた給食の感想を紹介したり、その日の給食内容を説明したりしています。

世界の料理

6月はサッカーワールドカップがあります。「世界の料理」を食べて応援しましょう。

3日(水) 中国料理 麻婆豆腐、ハンサンズー、マーラーカオ



18日(木) アメリカ料理 ジャンバラヤ、ポテトチャウダー、スリービーンズサラダ(三種の豆のサラダ)

22日(月) フランス料理 ガーリックフランス、ラタトゥイユ、リヨネーズポテト、さくらんぼ

26日(金) タイ・ベトナム料理 ガパオライス(タイ)、フォースープ(ベトナム)、ヤムウンセン(タイ)

読書月間「ブックメニュー」

6月1日から26日は読書月間です。給食にブックメニューが登場します。パムとケロシリーズからケロケロ揚げパンを作ります。

9日(火) ケロケロ揚げパン キャベツと肉団子のスープ
かぶとツナのサラダ 牛乳



6月の小平野菜・果物

キャベツ・ピーマン
にんにく・じゃがいも
にんじん・ズッキーニ
こまつな・だいこん
モロッコいんげん・
さやいんげん・トマト
なす・白なす・枝豆
たまねぎ・きゅうり
かぼちゃ・しいたけ
かぶ・ブロッコリー
アスパラガス・ケール
ブルーベリー
とうもろこし
(2年生皮むき)

