





4月こんだてひょう



令和8年4月6日
小平市立上宿小学校
校長 齋藤祐介

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
9 木	シナモン トースト		ホワイトシチュー こまつなサラダ くだもの(セミノール)	牛乳,あおだいず むきえび ベーコン なまクリーム	食パン,さとう マーガリン,こむぎこ じゃがいも バター,あぶら	にんじん,たまねぎ,しめじ パセリ,こまつな,キャベツ コーン,にんにく セミノール	630 kcal 23.3 g 2.7 g
10 金	ごはん		麻婆豆腐 はるさめサラダ	牛乳,とうふ だいず,ぶたにく みそ,ハム	七分つき米 あぶら,さとう でんぷん はるさめ	しょうが,にんにく,トマト たけのこ,ほししいたけ にんじん,ねぎ,にら,もやし きゅうり,こまつな	588 kcal 25.8 g 1.9 g
13 月	ごはん		じゃこふりかけ 鶏肉と野菜のうま煮 すのもの	牛乳 ちりめんじゃこ なまあげ,わかめ とりにく	七分つき米 ごま,じゃがいも あぶら,さとう	にんじん,だいこん こんにゃく,ほししいたけ こまつな,キャベツ,きゅうり	568 kcal 23.0 g 1.9 g
14 火	ドライ カレー		マセドアンソテー オレンジゼリー *1年生始まり	牛乳,だいず ぶたにく,ハム 粉かんでん	七分つき米 あぶら,さとう じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,ピーマン,パセリ ホールトマト,レーズン みかんジュース	643 kcal 22.7 g 2.0 g
15 水	シーフード カレー ピラフ		ベーコン煮 大根とハムの ごまマヨサラダ	牛乳,むきえび いか,ベーコン とりにく,ハム	七分つき米 あぶら,さとう じゃがいも,ごま	たまねぎ,にんじん エリンギ,ピーマン,キャベツ トマト,だいこん ブロッコリー	559 kcal 24.0 g 2.5 g
16 木	やきそば		わかめスープ じゃがバター	牛乳,ぶたにく いか,とうふ わかめ,たまご	中華めん,あぶら でんぷん,ごま じゃがいも バター	にんじん,たまねぎ キャベツ,もやし ねぎ	569 kcal 27.3 g 3.3 g
17 金	赤飯		さけのてりやき けんちん汁 そくせきづけ	牛乳,ささげ さけ,ぶたにく とうふ	もち米,精白米 さとう,ごま じゃがいも あぶら	ごぼう,にんじん,だいこん ねぎ,こまつな,キャベツ きゅうり,たくあん	580 kcal 29.8 g 2.0 g
20 月	わかめ ごはん		天ぷら(いか・かぼちゃ) 豚汁 春野菜のおかかあえ	はっこうにゅう たきこみわかめ いか,あぶらあげ ぶたにく,とうふ みそ,かつおぶし	七分つき米,ごま こむぎこ,あぶら じょうしんこ じゃがいも	かぼちゃ,ごぼう,にんじん だいこん,ねぎ,こまつな キャベツ,アスパラガス コーン,のらぼうな	642 kcal 26.2 g 1.8 g
21 火	ココア パン		えびとポテトのチーズやき やさいスープ くだもの(きよみオレンジ)	牛乳,むきえび ベーコン,とりにく なまクリーム ピザチーズ	パン,あぶら じゃがいも こむぎこ,バター	にんにく,たまねぎ,パセリ にんじん,セロリ,キャベツ ほうれんそう きよみオレンジ	629 kcal 27.7 g 2.7 g
22 水	たけのこ ごはん		さわらのみそやき かぶのレモンずあえ かきたま汁	牛乳,あぶらあげ さわら,みそ とうふ,たまご	七分つき米 もち米,あぶら さとう,でんぷん	たけのこ,にんじん,しょうが とうがらし,かぶ,きゅうり レモン,えのきたけ,こまつな ねぎ	571 kcal 31.8 g 2.4 g
23 木	みそ 根菜 うどん		やさいのねぎしょうゆ カレービーンズ	牛乳,ぶたにく なまあげ,みそ だいず	うどん,あぶら さとう,でんぷん じゃがいも,ごま あぶら	にんじん,だいこん,ごぼう ねぎ,しめじ,キャベツ もやし,みずな,ばんのうねぎ しょうが	552 kcal 25.4 g 2.4 g
24 金	じゃこ チャーハン		やきししゃも にくだんごと野菜のスープ ナムル	牛乳,ぶたにく ちりめんじゃこ ししゃも,とうふ	七分つき米 あぶら,ごま でんぷん,さとう ピーファン	ほししいたけ,にんじん,ねぎ こまつな,しょうが,はくさい もやし,しめじ,ほうれんそう だいこん,にんにく	561 kcal 29.0 g 2.9 g
27 月	セルフ フィッシュ サンド		コーンスープ くだもの(ひゅうがなつ)	牛乳 メルルーサ とりにく	パン,こむぎこ パンこ,あぶら でんぷん	キャベツ,だいこん にんじん,たまねぎ,コーン クリームコーン,パセリ ひゅうがなつ	575 kcal 27.0 g 2.6 g

28 火	スパゲティ ナポリタン		ドレッシングサラダ セサミマフィン	牛乳 ぶたにく、たまご とうにゅう	スパゲッティ あぶら、さとう バター、ごま ケーキミックス	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、ピーマン にんにく、しょうが、キャベツ きゅうり、だいこん、コーン	573 kcal 21.7 g 1.6 g
30 木	ハヤシ ライス		キャベツとベーコンのサラダ くだもの（みしょうかん）	牛乳 ぶたにく ベーコン	七分つき米 あぶら、こむぎこ さとう	にんにく、しょうが、セロリ たまねぎ、にんじん、コーン マッシュルーム、キャベツ ブロッコリー、みしょうかん	621 kcal 20.6 g 1.9 g

*都合により献立や材料などを変更する場合があります。

*使用食材の産地は、小平市教育委員会ホームページ（こげらネット）に掲載しています。

*栄養価の算出は、8訂食品成分表を使用しています。算出方法が変わったため、7訂と比べエネルギー値は低くなっています。

給食室の紹介

上宿小学校の給食調理業務は、(株) 東洋食品に委託しています。

献立作成は、学校の栄養士が担当しています。

安全でおいしい給食作りのために、職員一同力を合わせてまいります。

学校栄養士
調理師

大田実穂
佐藤 秀 (チーフ)

花井雅穂 (サブチーフ)

宮里美友菜 (社員)

パート職員

石井正子 笹川裕美子

中島マリノリト 金子小枝

赤羽明子 谷村和美

練馬区
より転入



献立について

○日本の昔ながらの和食、郷土料理、行事食、世界各国の料理など、バラエティーに富んだ献立で、子どもたちにいろいろな味にチャレンジしてもらいたいと考えています。

○栄養バランスよく、子どもたちに必要な栄養が摂れるように考えています。野菜をたっぷり、また不足しやすいも類、豆類、魚などを取り入れることを心がけています。



○安全な食材を使用し、衛生管理を考慮し献立を作成します。食中毒対策から制約している事柄があります。

・生野菜は、使用しません。(ミニトマトは果物に準ずる) サラダ等もゆでた野菜を使用します。



○手作りを基本にし、素材のわかる安全な食材、なるべく国産の食材を使用しています。小平の地場産野菜を積極的に使用します。

○だしやスープは、昆布やけずり節、鶏骨・豚骨等の天然の食材からとります。

○給食で使用する食材の産地は、小平市のホームページで公開しています。

お願いとお知らせ

◎給食袋に、ランチョンマット、ハンカチマスクのご用意をお願いします。

*給食当番はマスクを着用します。

お忘れなく!

学校で借りた場合は、袋入りのマスクを返却してください。



・机の上にランチョンマットを敷きます。

また、手や口ふき用にハンカチを使います。

○給食用の白衣は、週末に当番の児童が

持ち帰ります。洗濯をして、週の初めに持ってきてください。ボタンが取れたり、袖のゴムが伸びたりしている場合には

補修して頂けると助かります。



○今年度も給食費は無償化となりました。

詳しくは別途案内があります。



今月の小平野菜

今年度も給食に地場産野菜をたくさん使用していきます。

JAの他、契約農家の小野さん、酒井さんから、新鮮でおいしい野菜を届けていただきます。

今月は、ほうれん草・小松菜・アスパラガス・トマトのらぼう菜を使用します。



