



# 令和7年度4月給食献立表



小平市立小平第一小学校

日	こんだてめい	のみもの	おもにからだをつくるものになるたべもの	おもにエネルギーのもとになるたべもの	おもにからだのちょうしをととのえるたべもの	エネルギーたんぱく質食塩相当量(中学年)
10 木	わかめうどん てんぷら かぶまるごとレモンすかけ	ぎゅうにゅう	牛乳,豚肉,油揚げ, わかめ,いか,卵	生めん,さつまいも,小麦粉, 上新粉,油,さとう	だいこん,にんじん,しめじ,長ねぎ, かぶ,かぶ葉,きゅうり,レモン	664 kcal 27.2 g 2.5 g
11 金	ターメリックライス ポークストロガノフ カリカリじゃこのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう	牛乳,豚肉, サワークリーム, ちりめんじゃこ	七分つき米,バター,油, 小麦粉,さとう	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,ホールトマト, きゅうり,キャベツ,オレンジ	626 kcal 24.9 g 2.4 g
14 月	ごはん さかなのこうみやき ほうれんそうとツナのあえもの トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう	牛乳,さわら,ツナ, ベーコン,卵	七分つき米,でんぷん	しょうが,長ねぎ,ほうれん草, キャベツ,にんじん,たまねぎ, トマト,小松菜	558 kcal 28.1 g 2.5 g
15 火	カレーライス ドレッシングサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう	牛乳,豚肉	七分つき米,じゃがいも,油, 小麦粉,バター,さとう	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ, にんじん,キャベツ,きゅうり,りんご, ホールコーン,黄桃,甘夏みかん	701 kcal 20 g 2.3 g
16 水	ストロベリービスキュイパン はるやさいのクリームに コーンサラダ	ぎゅうにゅう	牛乳,卵, 鶏肉,生クリーム	パン,バター,さとう,小麦粉, いちごジャム,油,じゃがいも	セロリ,にんじん,マッシュルーム, グリーンアスパラガス,たまねぎ, キャベツ,ホールコーン,きゅうり	632 kcal 21.9 g 2.1 g
17 木	スパゲティミートソース ツナサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう	牛乳,豚肉,チーズ, ツナ,寒天	スパゲティ,油,さとう	にんじん,たまねぎ,しょうが, にんにく,セロリ,ホールトマト, キャベツ,きゅうり, ホールコーン,りんごジュース	662 kcal 26.8 g 2.6 g
18 金	なのはなごはん さけのてりやき しんじゃがいものそぼろに みそしる	ぎゅうにゅう	牛乳,鮭,豚肉, 油揚げ,みそ	七分つき米,油,じゃがいも, 板こんにゃく,さとう	小松菜,ホールコーン,にんじん, たまねぎ,さやいんげん, だいこん,しめじ	617 kcal 31.8 g 3.2 g
21 月	やきそば しんじゃがのバターやき はるきゃべつのスープ	ぎゅうにゅう	牛乳,豚肉,ベーコン	蒸し中華めん,油, じゃがいも,バター	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし, セロリ,パセリ	591 kcal 20.9 g 3.1 g
22 火	たけのこごはん さわらのしおこうじやき こまつなともやしのおひたし かぶのみそしる	ぎゅうにゅう	牛乳,油揚げ, さわら,みそ	七分つき米,もち米,油	たけのこ,にんじん,小松菜,もやし, かぶ,かぶ葉,えのきたけ, 長ねぎ,たまねぎ	593 kcal 28.2 g 3.5 g
23 水	ホットポテトサンド ホワイトシチュー いちご	ぎゅうにゅう	牛乳,豚肉,ウィンナー, ベーコン,鶏肉,生クリーム	パン,油,じゃがいも, マッシュポテト,マカロニ, 小麦粉,バター	たまねぎ,にんじん,セロリ, パセリ,いちご	622 kcal 24.3 g 2.5 g
24 木	ネギチャーハン ししゃものなんばんづけ トックもちのキムチスープ	ぎゅうにゅう	牛乳,豚肉,なると, ししゃも,卵	七分つき米,油,ごま, 小麦粉,でんぷん, さとう,トックもち	にんじん,長ねぎ,万能ねぎ,しょうが, だいこん,はくさい,だいずもやし, はくさいキムチ	621 kcal 28.3 g 3.2 g
25 金	わかめごはん だいちりコロッケ ゆでキャベツ あすかじる	ぎゅうにゅう	牛乳,わかめ,大豆,豚肉, 鶏肉,油揚げ,みそ,豆乳	七分つき米,じゃがいも, 油,マッシュポテト,小麦粉, ごま,パン粉	たまねぎ,にんじん,キャベツ, だいこん,小松菜	719 kcal 24.9 g 2.7 g

26 土	マーボー豆腐どん ちゅうかたまごスープ トウファ	ぎ ゆう うに ゆう	牛乳,豚肉,豆腐,みそ, 鶏肉,卵,豆乳, 粉ゼラチン	七分つき米,油,さとう, でんぷん	しょうが,にんにく,長ねぎ,にら, 干しいたけ,たけのこ,にんじん, 小松菜,黄桃,白桃	650 kcal 28.1 g 2.8 g
30 水	ガーリックトースト ポークビーンズ アスパラサラダ	ぎ ゆう うに ゆう	牛乳,大豆,豚肉	パン,マーガリン, じゃがいも,油,さとう	にんにく,パセリ,セロリ,たまねぎ, にんじん,キャベツ, グリーンアスパラガス,きゅうり	550 kcal 23.8 g 2.8 g

# ご入学・ご進級 おめでとうございます

新年度が始まります。今年度は、2年生以上は4月10日(木)から、1年生は4月15日(火)から給食が始まります。  
今年度も「株東洋食品」に調理業務の委託をします。調理は委託業者が行いますが、「自校式」の給食で、子どもたちは、一小の給食室で調理した給食を食べます。献立作成等の給食管理は、学校の栄養士が行います。  
今年度も安全でおいしい給食を目指していきますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 【小平一小的の給食について】

### 主食

ごはん：週3回程度  
パン・めん：各、週1回程度です。  
・不足しがちな栄養素を補うために、お米は「七分つき米」を使用しています。  
・パンの規格は東京都で統一しています。  
・めんは主に、うどん、スパゲティ、中華めん等を使用します。

### おかず・デザート

- ・旬の食材を取り入れ、手作りの給食を実施します。
- ・サラダのドレッシング、カレーやシチューのルーも手作りです。
- ・だしは鶏ガラ、削り節、煮干し、昆布などでとります。
- ・季節の果物や手作りデザートがつきます。

### 飲み物

200ml入りの牛乳が、ほぼ毎日つきます。  
小平市では低温殺菌乳を使用しています。子どもたちの成長に欠かせないカルシウム、ビタミン、たんぱく質の供給源です。献立によって、ジュースや飲むヨーグルト等になることもあります。

### 令和7年度の給食開始日・終了日

1学期:4月10日(木)~7月17日(木)  
※1年生の給食開始日は4月15日(火)  
2学期:9月1日(月)~12月24日(水)  
3学期:1月9日(金)~3月23日(月)



### 【今月の地場野菜】

小平市の給食では地場産の野菜を積極的に給食で使っています。4月に使用する地場野菜は以下の通りです。

- ・かぶ ・かぶは ・こまつな・ほうれんそう
- ・トマト ・グリーンアスパラガス
- ・はくさいキムチ ・ながねぎ



### お家の方へ



清潔なハンカチをご用意していただきますよう、お願いいたします。  
給食当番の児童が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いたします。給食当番に当たったときは、**各自マスクを持参**して下さい。また、嘔吐下痢等、体調不良の児童は、**回復後もしばらく給食当番ができません**。連絡帳等で担任までお知らせください。お手数をおかけいたしますが、ご協力をお願いします。