



令和7年度6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 ものになるたべもの	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)
2月	キムたくごはん とりにくのねぎソースかけ あさづけ ごもくじる	ぎゆうにゆう	七分つき米,油, 板こんにやく,じゃがいも	牛乳,ベーコン, 鶏肉,油揚げ	たくあん,はくさいキムチ,長ねぎ, しょうが,きゅうり,だいこん, キャベツ,ごぼう,にんじん, しめじ,小松菜	620 kcal 23.7 g 3.6 g
3火	かみかみわかめごはん だいずとかえりのあげに にくじゃが かぶのみそしる	ぎゆうにゆう <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">歯と口の健康習慣(4日~)</div>	七分つき米,もちきび,油, たかきび,もちあわ,ごま, こんにやく,さつまいも, さとう,じゃがいも,でんぷん	牛乳,わかめ,大豆, かえり,昆布,豚肉, 高野豆腐,みそ	たまねぎ,にんじん,さやいんげん, かぶ,かぶ葉,えのきたけ,長ねぎ	630 kcal 21.6 g 2.4 g
4水	しゃんはいやきそば ブロッコリーサラダ マーラーカオ	ぎゆうにゆう	中華めん,油,さとう, ホットケーキミックス粉,ごま	牛乳,いか,えび, 豚肉,卵,豆乳	にんじん,たまねぎ,キャベツ, たけのこ,干しいたけ, 小松菜,ブロッコリー, ホールコーン	670 kcal 29.3 g 2.8 g
5木	チキンライス さかなのハーブパンこやき たまごスープ	ぎゆうにゆう	七分つき米,油,バター, パン粉,でんぷん	牛乳,鶏肉,メルルーサ, チーズ,豆腐,卵	にんじん,たまねぎ,ピーマン, にんにく,小松菜	591 kcal 29 g 2.2 g
6金	あげぱん マセドアンサラダ キャベツととりにくのスープ	ぎゆうにゆう <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">4の1リクエスト</div>	パン,油,さとう,じゃがいも, スパゲッティ	牛乳,鶏肉	にんじん,だいこん,きゅうり, ホールコーン,たまねぎ, しょうが,にんにく,キャベツ, もやし,生しいたけ,小松菜	523 kcal 20.2 g 2.4 g
9月	ホイコーロードッグ ビーフンとやさいのスープ さつまいものあめがらめ	ぎゆうにゆう	パン,でんぷん,ビーフン,油 さつまいも,さとう,はちみつ	牛乳,豚肉,チーズ,鶏肉	にんにく,しょうが,キャベツ, たまねぎ,にんじん,もやし, 小松菜,生しいたけ,長ねぎ	603 kcal 24.6 g 3.0 g
10火	ごはん あじのなんばんづけ ゆでやさい みそしる	ぎゆうにゆう	七分つき米,でんぷん,油, 上新粉,さとう,じゃがいも	牛乳,あじ,油揚げ, わかめ,みそ	たまねぎ,にんじん,キャベツ, ホールコーン,ほうれん草,小松菜	595 kcal 26 g 2.4 g
11水	もろこしごはん とりにくのうめパンこやき いなかじる あじさいゼリー	ぎゆうにゆう <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">入梅</div>	七分つき米,もち米,パン粉, こんにやく,じゃがいも, 油,さとう	牛乳,昆布,鶏肉, 卵,粉寒天,カルピス	ホールコーン,梅干し,ごぼう, にんじん,だいこん,えのきたけ, 長ねぎ,小松菜,ぶどうジュース	580 kcal 21.7 g 2.1 g
12木	キムチラーメン かわりサモサ メロン	ぎゆうにゆう <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1の1リクエスト</div>	中華めん,油,ごま, ぎょうざの皮, じゃがいも,小麦粉	牛乳,豚肉,みそ, ツナ,チーズ	にんにく,しょうが,もやし,はくさい キムチ,にんじん,小松菜,長ねぎ, たまねぎ,メロン	689 kcal 27.8 g 3.1 g
13金	むぎごはん さわらのたつたあげ きんぴら さわにわん	ぎゆうにゆう	七分つき米,押麦, でんぷん,小麦粉,油, じゃがいも,糸こんにやく, さとう,ごま	牛乳,さわら	しょうが,にんじん,ごぼう, さやえんどう,長ねぎ, 小松菜,だいこん	640 kcal 24.6 g 2.4 g

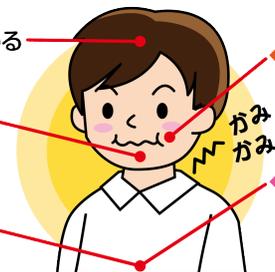
健康な体づくりはよくかむことから!



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか?
よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。
6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



17 火	ごはん ジャンボぎょうざの あまずあんかけ やさいのナムル すましじる	ぎ ゆう に ゆう	七分つき米,油,でんぷん, ぎょうざの皮,小麦粉, さとう,ごま	牛乳,豚肉,なると, わかめ,昆布	にんにく,しょうが,キャベツ, 長ねぎ,にら,小松菜,もやし, にんじん,えのきたけ	634 kcal 21.3 g 2.5 g
18 水	ビビンバ わかめスープ ポテトチップス	ぎ ゆう に ゆう	七分つき米,油,さとう, ごま,じゃがいも	牛乳,豚肉,みそ,わかめ, 鶏肉,豆腐	ぜんまい,ほうれん草,にんじん, だいずもやし,にんにく, たまねぎ,万能ねぎ	652 kcal 28.8 g 2.6 g
19 木	ツナトースト ポテトソテー やさいスープ	ぎ ゆう に ゆう	パン,マヨネーズタイプ, じゃがいも,油	牛乳,ツナ, チーズ,ベーコン	たまねぎ,さやいんげん, にんじん,キャベツ,しめじ	572 kcal 23 g 3.3 g
20 金	なすとトマトのスパゲティ ゆでとうもろこし やさいサラダ	ぎ ゆう に ゆう	スパゲティ,油,さとう	牛乳,豚肉,チーズ	なす,にんにく,しょうが,セロリ, たまねぎ,ホール・ダイストマト, パセリ,とうもろこし,キャベツ, だいこん,にんじん,きゅうり	584 kcal 23.8 g 2.5 g
23 月	ししじゅうしい やきししゃも にんじんしりしり イナムドウチ 沖縄の郷土料理	ぎ ゆう に ゆう	七分つき米,油,さとう,ごま, 板こんにゃく	牛乳,豚肉,細切り昆布, ししゃも,ツナ,卵,豚肉, かまぼこ,生揚げ,みそ	にんじん,干しいたけ, だいこん,小松菜	634 kcal 32.5 g 3.3 g
24 火	こだいらかてうどん てんぷら みずようかん 小平の郷土料理	ぎ ゆう に ゆう	生めん,さとう,さつまいも, 小麦粉,上新粉,油	牛乳,鶏肉,昆布, 油揚げ,卵,粉寒天, あずき	長ねぎ,キャベツ,もやし, ほうれん草,にんじん,かぼちゃ	687 kcal 23.1 g 2.1 g
25 水	ハイナンチーフアン カヤトースト ヨントアフォー シンガポール料理	ぎ ゆう に ゆう	七分つき米,油,さとう, 食パン,でんぷん,バター, 米粉めん	牛乳,鶏肉,卵, ちくわ,揚げボール,豆腐	にんにく,しょうが,たまねぎ, 小松菜,長ねぎ,レモン,もやし, 赤ピーマン,キャベツ,ほうれん草	593 kcal 27.6 g 3.4 g
26 木	こだいらなつやさいカレー えだまめサラダ さくらんぼ こだいら夏野菜カレーの日	ぎ ゆう に ゆう	七分つき米,じゃがいも,油, 小麦粉,バター,さとう	牛乳,鶏肉	にんにく,しょうが,セロリ,なす, たまねぎ,にんじん,ズッキーニ, トマト,かぼちゃ,ピーマン,ホール コーン,さやいんげん,えだまめ, キャベツ,きゅうり,さくらんぼ	658 kcal 19.8 g 2.1 g
27 金	チンジャオロースどん ちゅうかもやし はるさめスープ	ぎ ゆう に ゆう	七分つき米,油,さとう, でんぷん,はるさめ	牛乳,豚肉,みそ, 茎わかめ,鶏肉,豆腐	たまねぎ,にんじん,たけのこ, 生しいたけ,ピーマン,しょうが, もやし,長ねぎ,小松菜	620 kcal 29.5 g 3.1 g
30 月	いかピラフ ジャーマンポテト トマトとたまごのスープ	ぎ ゆう に ゆう	七分つき米,油,でんぷん, じゃがいも	牛乳,いか,わかめ, ベーコン,卵	たまねぎ,にんじん, にんにく,トマト,小松菜	582 kcal 22.1 g 2.7 g

牛乳 飲んでいますか?



給食には、どうして牛乳が出るの?

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18~20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかり伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。



牛乳が白く見えるのはなぜ?



牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。

【今月の地場野菜】

だいこん こまつな たまねぎ さやいんげん にんじん
ブロッコリー とうもろこし ピーマン トマト きゅうり
はくさいキムチ きゃべつ じゃがいも しいたけ
かぼちゃ なす ズッキーニ にんにく