



令和8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 つくるもとになるたべもの	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)
9 木	わかめうどん てんぷら かぶまるごとレモンすかけ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,油揚げ, わかめ,いか,鶏卵	生めん,さつまいも, 小麦粉,上新粉, 油,三温糖	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	661 kcal 27.2 g 2.5 g
10 金	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 に ゆう	牛乳,大豆,豚肉	食パン,マーガリン, じゃがいも,油,三温糖	にんにく,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	553 kcal 23.8 g 2.8 g
13 月	ごはん さかなのこうみやり 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 ゆう に ゆう	牛乳,さわら,ツナ, ベーコン,鶏卵	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
14 火	カレーライス ドレッシングサラダ フルーツポンチ <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1年生 給食始まり</div>	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉	七分つき米,じゃがいも, 油,小麦粉,バター, 三温糖,上白糖	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,冷凍ホールコーン, 黄桃缶ダイス,りんご缶ダイス, みかん缶	698 kcal 20 g 2.3 g
15 水	ホットポテトサンド ホワイトシチュー いちご	ぎ ゆう に ゆう	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
16 木	なのはなごはん さけのてりやき うどのきんぴら みそしる	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,さけ,さつま揚げ, 木綿豆腐,赤みそ,白みそ	七分つき米,油,ごま油, 三温糖,しろいりごま	小松菜,冷凍ホールコーン, にんじん,うど,さやいんげん, だいこん,しめじ	540 kcal 28.5 g 2.8 g
17 金	スパゲティミートソース ツナサラダ りんごゼリー	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,粉チーズ, ツナレトルト,寒天	スパゲッティ,三温糖, 油,上白糖	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, 冷凍ホールコーン,りんごジュース	644 kcal 26.9 g 2.6 g

ご入学・ご進級 おめでとうございませう

新年度が始まります。今年度は、2年生以上は4月9日(木)から、1年生は4月14日(火)から給食が始まります。
今年度も「㈱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、こどもたちは、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。
- ・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。

20 月	やきそば しんじゃがのバターやき はるキャベツのスープ	ぎ ゆう に ゆう	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	583 kcal 20.9 g 2.9 g
21 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 ゆう に ゆう	牛乳,油揚げ, さわら,赤みそ,白みそ	七分つき米, もち米,油,ごま油	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	589 kcal 27.7 g 3.1 g
22 水	ターメリックライス ポークストロガノフ うどのゴマネーズサラダ オレンジ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,サワークリーム	七分つき米,バター, 油,小麦粉,三温糖, ノンエッグマヨネーズ, しろすりごま	にんにく,セロリ,たまねぎ, にんじん,生マッシュルーム, ホールトマト,うど,きゅうり,オレンジ	610 kcal 21.8 g 2.3 g
23 木	ネギチャーハン ししゃものなんばんづけ はるキャベツと にくだんごのスープ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,なると, ししゃも,豚肉	七分つき米,ごま,ごま油, 小麦粉,でんぷん,油, 三温糖,緑豆はるさめ	にんじん,長ねぎ,万能ねぎ, しょうが,キャベツ,もやし, 干しいたけ,小松菜	624 kcal 29.6 g 2.6 g
24 金	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 ゆう に ゆう	牛乳,鶏卵, 鶏肉,生クリーム	パン,バター,三温糖, 小麦粉,いちごジャム, 油,じゃがいも	セロリ,にんじん,たまねぎ, グリーンアスパラガス, 生マッシュルーム,キャベツ, 冷凍ホールコーン,きゅうり	632 kcal 21.9 g 2.1 g
25 土	マーボーどうぶどん ちゅうかたまごスープ トウファ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,木綿豆腐, 赤みそ,鶏肉,鶏卵, 無調整豆乳,粉ゼラチン	七分つき米,油,三温糖, でんぷん,ごま油,上白糖	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,黄桃缶ダイス	637 kcal 28 g 2.7 g
27 月	みそラーメン グリーンサラダ チーズタルト	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,赤みそ, クリームチーズ	中華めん,油,ごま油, しろいりごま,三温糖, タルトクッキー,上白糖	にんにく,しょうが,もやし, 小松菜,長ねぎ,にんじん, 冷凍ホールコーン,ほうれん草, キャベツ,きゅうり,たまねぎ, 黄桃缶ダイス	559 kcal 22.9 g 3.7 g
28 火	わかめごはん だいちりコロケ ゆでキャベツ あすかじる	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,わかめ,大豆,豚肉, 鶏肉,油揚げ,白みそ, 赤みそ,無調整豆乳	七分つき米,ごま, じゃがいも,油, マッシュポテト, 小麦粉,パン粉	たまねぎ,にんじん, キャベツ,だいこん,小松菜	725 kcal 25.6 g 2.5 g
30 木	ハムピラフ さかなのバジルチーズフライ ジュリエヌスープ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,ハム,あじ,鶏卵, 粉チーズ,ベーコン	七分つき米,バター, 小麦粉,パン粉,油	たまねぎ,にんじん, 冷凍ホールコーン,セロリ, 冷凍グリーンピース,キャベツ	625 kcal 28.3 g 2.8 g

【令和7年度の給食開始日・終了日】

1学期:4月9日(木)~7月17日(金)
※1年生の給食開始日は4月14日(火)
2学期:9月2日(水)~12月25日(金)
3学期:1月12日(火)~3月23日(火)



【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
- ・うど ・たけのこ ・ながねぎ



【お家の方へ】



清潔なハンカチをご用意いたしますよう、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ください。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。