

# 5月のこんだて

小平市立小平第十小学校

校長 細 萱 希 彦

令和 8年度

日	曜日	しゅしょく	のみもの	おかず	お も な 材 料			エネルギー (kcal)、たんぱく質 (g)、食塩相当量 (g)	こんだてメモ
					おもに体をつくるものになる食品	おもにエネルギーの源となる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品		
1	金	中華風たきこみごはん	牛乳	かぶとかまぼこ入りサラダ にらたまスープ	ぎゅうにゅう、焼き豚、ちらしなると、とりにく、とうふ、たまご	しちぶつきまい、もちごめ、なたね油、ごまあぶら、さとう、かたくりこ	しょうが、ねぎ、たけのこ、にんじん、冷凍ホールコーン、ほししいたけ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのき、にら	514 23.5 2.9	【中華風たきこみごはん】 もちごめをつかってたきこみごはんを作ります。
7	木	おかかごまごはん	牛乳	笹かまの抹茶あげ 春野菜の煮物	ぎゅうにゅう、おかか削り節、ささかまぼこ、とりにく、なまあげ	しちぶつきまい、さとう、ごま、こむぎこ、しょうしんこ、なたね油、じゃがいも	にんじん、ほししいたけ、たけのこ、ぶき、さやいんげん	608 28.1 3	【八十八夜】 八十八夜につんだお茶を飲むと長生きできるといわれています。
8	金	和風ドライカレー	牛乳	春雨サラダ 河内晩柑	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	しちぶつきまい、あかまい、ごまあぶら、いとこんやく、なたね油、さとう、かたくりこ、はるさめ	ごぼう、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、河内晩柑	577 19.3 2.9	【和風ドライカレー】 ごはんに赤米、具材にごぼう、こんにゃくを使っています。
11	月	山菜ごはん	牛乳	豆あじのから揚げ 海藻サラダ(ツナ入) みそ汁	ぎゅうにゅう、とりにく、あじ、海藻ミック、ツナレトルト、なまあげ、みそ	しちぶつきまい、もちごめ、こむぎこ、かたくりこ、なたね油、さとう	ぜんまい、にんじん、しょうが、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、はくさい、だいこん、ねぎ、えのき、こまつな	520 23.3 3.4	【豆あじのから揚げ】 豆あじは、骨ごと食べられるようにじっくりと揚げています。
12	火	わかめごはん	牛乳	鯖のねぎ塩焼き 金時豆の甘煮 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう、炊込みわかめ、さば、きんときまめ、あぶらあげ、みそ	しちぶつきまい、ごま、ごまあぶら、さとう、じゃがいも	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、だいこん、こまつな	591 26.2 2.7	【金時豆の甘煮】 大釜でことごと煮て作ります。
13	水	しょうゆつけめん	牛乳	ツナ揚げギョウザ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、ツナレトルト	チャンポンめん、なたね油、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、ぎょうざかわ、こむぎこ	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、もやし、にら、キャベツ、たまねぎ	646 24.8 3.6	【ツナ揚げ餃子】 人気メニューの組み合わせです。ジャンボ餃子は、大判の皮で作ります。
14	木	グリーンピースご飯 さやむき	牛乳	かつおと大豆の甘辛煮 沢煮椀	ぎゅうにゅう、炊込みわかめ、かつお、だいす、ぶたにく、あぶらあげ	しちぶつきまい、かたくりこ、なたね油、さとう、ごま、でんぶん	グリーンピース、しょうが、にんにく、だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ、こまつな	557 31.1 2.4	【グリーンピース】 1年生がグリーンピースのさやむき体験をします。
15	金	セルフウイナーサンド	牛乳	豆腐とレタスのスープ 青大豆サラダ カラオレンジ	ぎゅうにゅう、ウイナー、ぶたにく、とうふ、あおだいす	コッペパン、なたね油、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、レタス、キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン、カラマンダリン	543 23.9 3.2	【セルフウイナーサンド】 切れ目のはいったコッペパンにウイナーをはさんでいただきます。
18	月	五目チャーハン	牛乳	じゃがいものハニーサラダ 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、とりにく、たまご	しちぶつきまい、なたね油、ごまあぶら、じゃがいも、はちみつ、かたくりこ	しょうが、ねぎ、たけのこ、ほししいたけ、アスパラ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、冷凍クリームコーン、冷凍ホールコーン、ほうれんそう	560 24.1 2.5	【じゃがいものハニーサラダ】 千切りにしたじゃがいもを蒸揚げし、ゆで野菜に合わせます。
19	火	はちみつトースト	牛乳	ポークビーンズ コールスロー	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、だいす	食パン、マーガリン、はちみつ、なたね油、じゃがいも、さとう、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、冷凍ホールコーン	540 22.4 2.6	【はちみつトースト】 国産のはちみつとマーガリンを食パンにぬり、オープンで焼きます。

※材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。予めご了承ください。  
 ※栄養価は、日本食品標準成分表八訂を用いて算出されています。  
 ※イラスト等出典先: 健学社食育フォーラム、少年写真新聞社2026

日曜日	曜日	しゅしょく	のみもの	おかず	おもな材料			エネルギー (kcal)、たんぱく質 (g)	こんだてメモ
					おもに体をつくる ものになる食品	おもにエネルギーの ものになる食品	おもに体の調子を整える ものになる食品		
20	水	ごはん	牛乳	いわしフライ あまずあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう、いわし、なまわかめ、あぶらあげ、みそ	しちぶつきまい、こむぎこ、パン粉、なたね油、さとう、じゃがいも	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こまつな	597 22.4 2.8	【じゃがいもと玉ねぎのみそ汁】 給食の味噌汁は具沢山です。
21	木	きつねまぜずし さやむき	牛乳	きびなごのからあげ そら豆の塩ゆで 小松菜としめじのスープ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、きびなご、とりにく、かまぼこ、とうふ	しちぶつきまい、さとう、こむぎこ、かたくりこ、なたね油	ほしいたけ、にんじん、さやいんげん、そらまめ、ねぎ、しめじ、こまつな	537 25.2 3.3	【そらまめ】 1年生がさやむき体験をします。匂いをかいで、ふわふわのそらまめを感じ丁寧にさやをむきます。
22	金	スパゲッティ ミートソース	牛乳	フレンチサラダ セサミマフィン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ちょうりょうぎゅうにゅう、たまご	スパゲッティ、オリーブオイル、なたね油、さとう、ホットケーキミックス、さとう、バター、ごま	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、キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン	635 24.3 1.9	【ミートソース】 人気のミートソースは、給食室で時間をかけて煮込んで作っています。
25	月	ご飯	牛乳	カレーにくどうふ丼 からしあえ 小玉すいか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ	しちぶつきまい、なたね油、さとう、かたくりこ	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、しめじ、チンゲンサイ、キャベツ、こまつな、だいこん、こだまスイカ	522 21.5 1.7	【カレー肉豆腐】 カレー風味の肉豆腐をごはんにかけてどんぶりにします。
26	火	シシジュース	牛乳	イナムドゥチ 黒糖サターアングーギー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、細切り昆布、ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ、みそ	しちぶつきまい、なたね油、ごまあぶら、さとう、こんにやく、こむぎこ、くろざとう	しょうが、にんじん、さやいんげん、だいこん、ほしいたけ、ねぎ、こまつな	572 20.3 2.6	【沖縄料理】 シシジュースは、豚肉を使った混ぜご飯、イナムドゥチは、豚肉やかまぼこの入っているみそ汁です。
27	水	焼きカレーパン	牛乳	トマトスープ 野菜サラダ 甘夏	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、ぶたにく	ショートニングパン、なたね油、かたくりこ、こむぎこ、パン粉、じゃがいも、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく、セロリ、キャベツ、ホールトマト、だいこん、きゅうり、あまなつみかん	564 22.1 3.6	【焼きカレーパン】 人気のカレーパンです。具のカレーを柏型のパンにはさみオープンで焼き上げます。
28	木	豚丼	牛乳	大根と水菜のサラダ かきたま汁	ぎゅうにゅう、豚こま肉、とうふ、なると、たまご、なまわかめ	しちぶつきまい、なたね油、しらたき、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	しょうが、ごぼう、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、だいこん、みずな、キャベツ、えのき、ねぎ	544 23.0 2.7	【大根と水菜のサラダ】 給食のサラダはすべてゆで野菜です。豚丼にさっぱりとしたサラダを合わせました。
29	金	五目あんかけやきそば	牛乳	大豆とかえりの揚げ煮 メロン	ぎゅうにゅう、いか、ぶたにく、うずらたまご、だいや、かえりにぼし	中華めん、なたね油、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、じゃがいも、ごま	たまねぎ、にんじん、ほしいたけ、たけのこ、チンゲンサイ、アンデスメロン	599 29.0 2.6	【メロン】 メロンは青系、赤系、白系の3種類に分けられます。青肉メロンを予定しています。

### 給食費について

先日、給食費についてのお手紙を配付させていただきました。今年度の給食費は無償化となっております。  
(参考単価:低学年315円、中学年333円、高学年353円)

### グリーンピース・そらまめのさやむきを予定しています。

1年生の生活科でさやむきをします。当日の給食に使用します。



### ★今月の地場野菜★

キャベツ プロッコリー  
こまつな だいこん  
たまねぎ きゅうり  
いんげん



### ～1年生の様子～

こどもたちは、新しい友達、新しい環境の中、給食の準備を協力し合い楽しく給食の時間を過ごしています。1年生は、初めての学校給食ですが、準備にかかる時間が短く、スムーズに給食を始めることができていました。初めて牛乳瓶を開ける児童が多いですが、とても上手に開けていました。おうちで瓶牛乳を開ける練習をしてきたお子さんもおおり、ご家庭の協力に感謝いたします。ありがとうございます。これからも、初めてのメニューのときなど、ご家庭で練習していただくと気持ちよく食べることができると思います。よろしく願いいたします。

### 初夏からの水分補給

**朝ごはんではまずしっかり!**  
水分補給はまずは食事から。汗で失われるミネラル(塩分含む)も補給できます。ただし、塩分については予防的に多くとる必要はありません。

**ふだんは水や麦茶で!**  
ジュースはさとう(糖分)、スポーツドリンクは塩分のとりすぎにつながることもあるよ。水やカフェインを含まない麦茶がおすすめです。

**ちびちび、こまめに!**  
一度にたくさん飲むと体がびっくりするよ。のどがかわく前に、ひと口、ふた口、ちびちびこまめに飲んで水分補給をしましょう。

**運動前とはとくにしっかり!**  
運動前の水分補給も忘れずに。水筒やジャグは日陰など涼しい場所で保管。ペットボトルはキャップをあげたら早めに飲みきろうね。

