



6月のこんだてひょう①

令和5年 5月31日

小平市立小平第二小学校

| 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 脂質 |
|---------|--------------------------------|----|------------------------------|---|--|---|------------------------------|
| 1 木 | ごはん | | さばのかわり焼き 肉じゃがの炒め煮 おひたし | 牛乳, さば, 豚肉, 高野豆腐, 青大豆, 薄削り節 | 七分つき米, きび糖, じゃがいも, 糸こんにゃく, なたね油 | しょうが, にんにく, 長ねぎ, 玉ねぎ, にんじん, 小松菜, キャベツ | 643 kcal 29.1 g 25.2 g |
| 2 金 | ケイジャンライス | | マセドアンソテー 河内晩柑 | 牛乳, 大豆, 豚肉, ポークハム | 七分つき米, なたね油, じゃがいも | にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ホールコーン, ホールトマト, ズッキーニ, パセリ | 600 kcal 24.9 g 17.3 g |
| 5 月 | 【カミカミこんだて①】 シナモントースト | | ポークビーンズ 小平かるちゃんサラダ | 牛乳, 大豆, 豚肉, 芽ひじき, ツナレトルト | パン, ソフトタイプマーガリン, 上白糖, じゃがいも, なたね油, きび糖, 白練りごま, 白ごま | セロリ, 玉ねぎ, にんじん, 小松菜, 大根, キャベツ | 559 kcal 24.0 g 25.7 g |
| 6 火 | 【カミカミこんだて②】 ホイコーロー丼 | | わかめスープ かぶのレモン酢かけ | 牛乳, 豚肉, 赤みそ, テンメンジャン, わかめ, 鶏肉, 豆腐, 薄削り節 | 七分つき米, なたね油, きび糖, ごま油, でんぶん | にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, たけのこ水煮, キャベ ツ, 玉ねぎ, 小松菜, かぶ, かぶ葉, 大根, きゅうり, 干しいたけ, レモン | 570 kcal 25.5 g 17.6 g |
| 7 水 | 【カミカミこんだて③】 くきわかめご飯 | | わかさぎのからあげ ごまあえ かきたま汁 | 牛乳, 茎わかめ, 鶏肉, 油揚げ, わかさぎ, 豆腐, 卵, だし昆布, 薄削り節 | 七分つき米, なたね油, 小麦粉, でんぶん, 白ごま, 白練りごま, じゃがいも | にんじん, しょうが, にんにく, もやし, キャベツ, えのきたけ, 小松菜, 長ねぎ | 582 kcal 26.8 g 22.9 g |
| 8 木 | 【カミカミこんだて④】 高野豆腐の 炊き込みご飯 | | 鮭のちゃんちゃん焼き かみかみ汁 | 牛乳, 青大豆, 細切り昆布, 高野豆腐, 鮭, 白みそ, 鶏肉, 油揚げ, 茎わかめ, だし昆布, 薄削り節, 赤みそ | 七分つき米, なたね油, きび糖 | にんじん, キャベツ, 玉ねぎ, しめじ, だいずもやし, 切干し大根, 長ねぎ | 530 kcal 29.7 g 18.1 g |
| 9 金 | 【カミカミこんだて⑤】 タイ風やきそば | | サンラータンスープ 黒糖きなこマフィン | 牛乳, 大豆, 豚肉, いか, 鶏肉, 豆腐, 卵, きな粉 | 中華麺, なたね油, はちみつ, きび糖, ビーンズ, でんぶん, 有塩バター, 黒砂糖, 粉糖, ホットケーキミックス, 黒ごま | しょうが, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ水煮, 長ねぎ, 小松菜, 干しいたけ | 653 kcal 29.0 g 30.4 g |
| 13 火 | 豚肉丼 | | 野菜のさっぱりあえ バレンシアオレンジ | 牛乳, 豚肉 | 七分つき米, 糸こんにゃく, なたね油, きび糖 | ごぼう, 玉ねぎ, にんじん, さやいんげん, キャベツ, 大根, きゅうり, 小松菜, レモン, 干しいたけ, バレンシアオレンジ | 531 kcal 20.4 g 15.1 g |
| 14 水 | ハムライス | | みそドレッシングサラダ ポテトの豆乳チャウダー | 牛乳, ベーコン, ポークハム, 白みそ, 鶏肉, ひよこまめ, 無調整豆乳 | 七分つき米, なたね油, オリーブ油, 白いりごま, でんぶん, じゃがいも | 玉ねぎ, マッシュルーム, ホールコーン, きゅうり, キャベツ, にんじん, もやし, パセリ | 548 kcal 21.7 g 19.2 g |
| 15 木 | 梅わかめご飯 | | いわしのカレー焼き おかか和え みそ汁 | 牛乳, 炊込みわかめ, いわし, おかか削り節, 豆腐, 赤みそ, 白みそ, 薄削り節 | 七分つき米, じゃがいも | 乾燥カリカリ梅, 玉ねぎ, キャベ ツ, もやし, にんじん, 小松菜, えのきたけ, 長ねぎ | 536 kcal 26.9 g 15.3 g |
| 16 金 | 五目冷麺 | | 揚げギョウザ ミニトマト | 牛乳, さば厚削り節, 油揚げ, 豚肉 | 中華麺, なたね油, きび糖, ごま油, 白ごま, でんぶん, 餃子の皮 | ホールコーン, にんじん, もやし, きゅうり, 玉ねぎ, キャベツ, なら, にんにく, しょうが, ミニトマト | 619 kcal 24.1 g 24.4 g |



6月給食費徴収金額について

6月12日(月)口座引落日です。

1・2年生 4,100円
3・4年生 4,340円
5年生 4,600円

6年生 3,805円 (移動教室 5月10日、11日、12日の3食分減額徴収)

※記載の金額に手数料が別途10円かかります。



【お知らせ】

最近の食材料費の高騰に対応するため、令和5年4月から令和6年3月までの給食に対し、市から学校の給食費会計に補助金が交付されることになりました。

1食あたりの補助金単価は、小学校は低学年が24.1円、中学年が25.5円、高学年が27.0円です。

今回の補助金により、給食費金額は従前のまま据えおかれま

す。また、保護者による手続きは不要です。ご不明な点は、下記担当までお問い合わせください。

問合せ先 小平市教育委員会教育部学務課(学校給食センター) 電話 042-345-2821(直通)