

6月のこんだてひょう②

令和7年5月30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 食塩相当量
20 金	ビーンズ ピザトースト		カラフルサラダ ベーコン煮	牛乳、ポークハム、 ベーコン、大豆、 ピザチーズ、 うすら卵水煮	食パン、油、 じゃがいも、きび糖	玉ねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、にんじん、 キャベツ、パセリ、 きゅうり、小松菜	605 kcal 27.7 g 2.6 g
23 月	ジュウシイ		イナムドッチ にんじんしりしり	牛乳、豚肉、生揚げ、 細切り昆布、白みそ、 板なしかまぼこ、 ツナレトルト	七分つき米、おし麦、 油、板こんにゃく、 きび糖、白ごま、 ごま油	にんじん、大根、長ねぎ、 小松菜、玉ねぎ	566 kcal 22.0 g 2.1 g
24 火	タイ風やきそば		サンラータンスープ ブルーベリーマフィン	牛乳、豚肉、大豆、 いか、鶏肉、豆腐、 卵	蒸し中華麺、油、 はちみつ、きび糖、 ピーン、でんぶん、 ホットケーキミックス、 マーガリン	しょうが、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ水煮、 干しいたけ、長ねぎ、 小松菜、ブルーベリー	628 kcal 27.1 g 2.5 g
25 水	セルフ フィッシュ バーガー		ポテトの豆乳スープ	牛乳、メルルーサ、 鶏肉、ひよこ豆、 無調整豆乳	パン、小麦粉、 パン粉、油、 じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ、 にんじん、パセリ、 マッシュルーム	606 kcal 31.2 g 3.0 g
26 木	小平夏野菜 カレー		アスパラサラダ フルーツの ヨーグルトかけ	牛乳、鶏肉、 プレーンヨーグルト	七分つき米、油、 じゃがいも、小麦粉、 マーガリン、きび糖	にんにく、しょうが、 セロリ、玉ねぎ、なす、 にんじん、ズッキーニ、 かぼちゃ、トマト、 アスパラガス、キャベツ、 小松菜、黄桃缶、 パイン缶、りんご缶	635 kcal 20.7 g 1.7 g
27 金	高野豆腐の 炊き込みごはん		さばのかわり焼き かきたま汁 バレンシアオレンジ	牛乳、高野豆腐、 青大豆、さば、 細切り昆布、豆腐、 卵、だし昆布、 削り節	七分つき米、油、 でんぶん、 じゃがいも	にんじん、しょうが、 にんにく、長ねぎ、 えのきだけ、小松菜、 オレンジ	588 kcal 32.2 g 2.5 g
30 月	ごはん		和風コロッケ ひじきサラダ わかめスープ	牛乳、ツナレトルト、 鶏肉、豆腐、わかめ、 削り節、干ひじき、 青大豆	七分つき米、油、 じゃがいも、きび糖、 乾燥マッシュポテト、 小麦粉、生パン粉、 ソフトパン粉	玉ねぎ、ごぼう、 にんじん、長ねぎ、 キャベツ、もやし	649 kcal 24.6 g 1.8 g

※献立は、材料の都合などにより、変更することがありますので、ご了承ください。

6月おいしいな通信

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

食べ物をよく噛むことで、食べすぎを防ぎます。また、消化・吸収を助け、唾液が出ることでむし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きをします。

給食では4日から10日は、よくかむメニューを入れました。豆や小魚、魚、海藻、野菜などが多い5日間です。

1年生 そら豆のさやむきをしました



5月20日(火)に1年生がそら豆のさやむきをしました。「そらまめくんのベッド」を読み、「そらまめくんのふわふわのベッドをたしかめよう!」をめあてとして、さやむきをしました。当日の給食では、塩ゆでしたそら豆を食べました。初めて食べる子や苦手な子もいましたが、みんなで一粒はチャレンジしました。

今月の小平野菜

枝豆 玉ねぎ にんにく 小松菜
キャベツ にんじん トマト 大根
白菜キムチ さやいんげん なす
ズッキーニ ピーマン きゅうり
かぼちゃ アスパラガス じゃがいも
ブルーベリー



2年生 グリンピースのさやむきをしました



5月14日(水)に2年生がグリンピースのさやむきをしました。さやと豆の様子をワークシートに書き、「かんさつ名人」にもなりました。当日の給食では、ピースごはんにして食べました。2年生は全クラスでピースごはんを完食できました。