



4月のこんだてひょう



令和7年4月7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
9 木	赤飯		あじのねぎみそ焼き 切干し大根のサラダ けんちん汁	牛乳、ささげ、あじ、 赤みそ、鶏肉、豆腐、 削り節	七分つき米、もち米、 きび糖、黒ごま、油、 さといも	長ねぎ、キャベツ、 にんじん、小松菜、 切干し大根、ごぼう、 大根、しめじ	559 kcal 27.1 ㇿ 2.6 ㇿ
10 金	肉わかめ つけうどん		きびなごとさつまいもの 天ぷら 小平かるちゃんサラダ	牛乳、一分切り昆布、 豚肉、油揚げ、 わかめ、削り節、 きびなご、芽ひじき、 ツナレトルト	うどん、きび糖、 さつまいも、小麦粉、 上新粉、油、ごま油	しょうが、にんじん、 大根、干ししいたけ、 長ねぎ、キャベツ、小松菜	604 kcal 22.5 ㇿ 4.1 ㇿ
13 月	桜トースト		レンズ豆のサラダ ハンガリーシチュー	牛乳、レンズ豆、豚肉	食パン、マーガリン、 グラニュー糖、油、 きび糖、じゃがいも、 小麦粉	いちごジャム、桜の塩漬け、 大根、にんじん、 キャベツ、玉ねぎ、 ホールトマト、パセリ	637 kcal 20.9 ㇿ 2.3 ㇿ
14 火	カレーライス		春野菜おかかあえ オレンジゼリー	牛乳、豚肉、 おかか削り節、 粉寒天	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、もやし、 にんじん、キャベツ、 アスパラガス、 オレンジジュース	635 kcal 17.9 ㇿ 1.3 ㇿ
15 水	焼きそば		バイクドポテト ひじきのスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、 豆腐、芽ひじき、 鶏卵、削り節	中華めん、油、 じゃがいも、 マーガリン、 でんぷん	にんじん、玉ねぎ、 キャベツ、もやし、小松菜	602 kcal 21.8 ㇿ 3.2 ㇿ
16 木	小松菜 チャーハン		野菜春巻き 中華スープ	牛乳、鶏肉、なると、 ツナレトルト、豆腐	七分つき米、油、 きび糖、でんぷん、 春巻きの皮、小麦粉、 ビーフン、ごま油	にんじん、長ねぎ、 小松菜、にんにく、 しょうが、玉ねぎ、 キャベツ、切干し大根、 大根、えのきだけ	628 kcal 21.0 ㇿ 2.2 ㇿ
17 金	ごはん		さわらの照り焼き 三色ごま和え みそ汁	牛乳、さわら、 きなこ、油揚げ、 赤みそ、白みそ、 削り節	七分つき米、 白すりごま、きび糖	しょうが、小松菜、 もやし、にんじん、大根、 玉ねぎ	585 kcal 29.8 ㇿ 1.7 ㇿ
20 月	スパゲティ ミートソース		ポテトとキャベツの サラダ こまつなケーキ	牛乳、豚肉、大豆、 ピザ用チーズ、鶏卵、 プレーンヨーグルト	スパゲティ、油、 きび糖、じゃがいも、 上白糖、 ノンエッグマヨネーズ、 ホットケーキミックス	しょうが、にんにく、 セロリ、玉ねぎ、パセリ、 にんじん、ホールトマト、 ブロッコリー、キャベツ、 小松菜、レモン	665 kcal 27.2 ㇿ 1.8 ㇿ
21 火	たけのこごはん		ししゃものかわりフライ 酢の物 豆乳みそ汁	牛乳、油揚げ、 ししゃも、粉チーズ、 わかめ、豆腐、 赤みそ、白みそ、 無調整豆乳、削り節	七分つき米、油、 小麦粉、クラッカー、 黒ごま、きび糖、 じゃがいも	生たけのこ、にんじん、 キャベツ、大根、小松菜、 玉ねぎ	623 kcal 26.3 ㇿ 2.5 ㇿ
22 水	ビーンズ ピザトースト		ブロッコリーサラダ ポトフ ニューサマーオレンジ	牛乳、ベーコン、 大豆、ピザ用チーズ、 ウインナー	食パン、油、きび糖、 じゃがいも	玉ねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、ブロッコリー、 キャベツ、にんじん、 にんにく、セロリ、かぶ、 パセリ、 ニューサマーオレンジ	574 kcal 25.0 ㇿ 3.0 ㇿ
23 木	えびピラフ		チキンケバブ トマトと卵のスープ りんご	牛乳、むきえび、 鶏肉、レンズ豆、 ベーコン、鶏卵	七分つき米、油、 マーガリン、 でんぷん	玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、 しょうが、にんにく、 キャベツ、トマト、 小松菜、りんご	550 kcal 23.2 ㇿ 2.3 ㇿ
24 金	じゃこ菜めし		魚のバーベキューソース ひじきサラダ かきたま汁	牛乳、メルルーサ、 ちりめんじゃこ、 芽ひじき、青大豆、 豆腐、鶏卵、わかめ、 だし昆布、削り節	七分つき米、油、 小麦粉、でんぷん、 きび糖	小松菜、りんご、レモン、 キャベツ、にんじん、 えのきだけ、長ねぎ	587 kcal 27.9 ㇿ 2.4 ㇿ
27 月	胚芽パン		春キャベツのコロッケ ひよこ豆と野菜のスープ 宇和ゴールド	牛乳、豚肉、鶏肉、 ひよこ豆	胚芽パン、小麦粉、 じゃがいも、油、 乾燥マッシュポテト、 生パン粉、 ソフトパン粉	にんじん、玉ねぎ、 キャベツ、小松菜、 マッシュルーム、 宇和ゴールド	642 kcal 25.3 ㇿ 2.8 ㇿ
28 火	チキンライス		魚のコーン焼き ポテトの豆乳チャウダー	牛乳、鶏肉、 モウカサメ、 ひよこ豆、無調整豆乳	七分つき米、油、 じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、玉ねぎ、 マッシュルーム、 冷凍グリーンピース、 冷凍ホールコーン、パセリ	590 kcal 27.9 ㇿ 2.7 ㇿ
30 木	麻婆豆腐丼		キムチスープ りんご	牛乳、豚肉、豆腐、 鶏肉、鶏卵、赤みそ	七分つき米、油、 でんぷん、ごま油	しょうが、にんにく、 長ねぎ、干ししいたけ、 にんじん、にら、大根、 しめじ、白菜、小松菜、 白菜キムチ、りんご	604 kcal 25.6 ㇿ 2.7 ㇿ

※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。

4月 おいしいな通信

ご入学、ご進級おめでとうございます。いよいよ新学期です。
 学校給食はみなさんの心身の成長と発達のために栄養のバランスを考えて作られています。みなさんの心と体の糧となるような給食を提供できるよう、栄養士、調理員とともに努めてまいります。
 1年間よろしくお願いたします。

今月の小平野菜

大根 長ねぎ 小松菜 アスパラガス

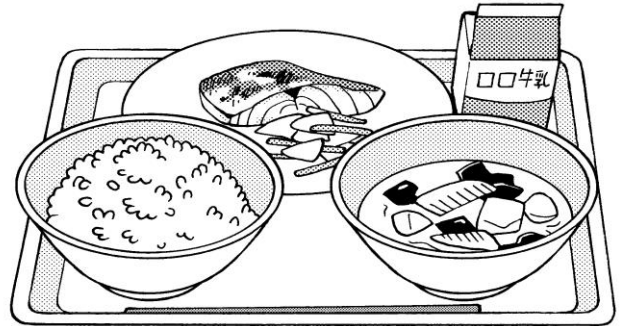
ブロッコリー たけのこ かぶ

トマト 白菜キムチ



おいしい 学校給食

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。



適切な栄養量がとれます！

学校給食は、「学校給食摂取基準」(文部科学省)に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的

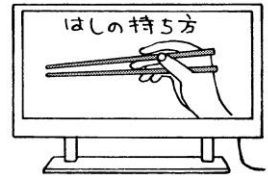
には、カルシウムなどの、家庭での食事で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。



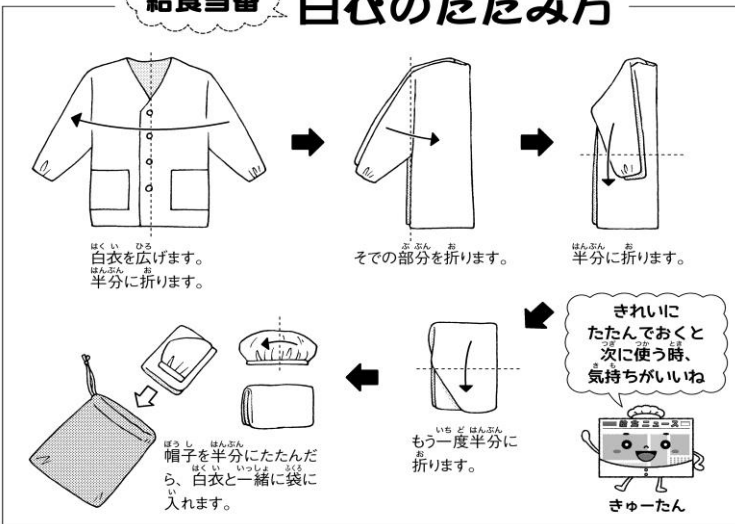
教材です！

給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

また、授業の導入やふり返りで、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。



給食当番 白衣のたたみ方



小平第二小学校の給食について

- ★和食、洋食、中華など、バラエティーに富んだ献立作りをしています。1週間のうち、主食は、ごはん3回、パン1回、めん1回程度です。不足しがちな栄養素を補うため、お米は七分付き米を使用しています。
- ★ドレッシングやシチュー類のルーは、手作りをしています。和風だしは、削り節や昆布、洋風・中華風だしは、豚骨や鶏骨を使ってとります。
- ★牛乳は、低温殺菌乳を使用しています。献立によって、ジュースや発酵乳等になることもあります。

～保護者の方へ～

清潔なハンカチ、ランチョンマットをご用意していただきますよう、お願いたします。
 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。ボタンのはずれ、ゴムの伸び、ほつれ等がありましたら、直していただくと幸いです。また、給食当番に当たった際は、マスクを持参してください。

何か食べよう 朝ごはん

