



6月のこんだてひょう①



令和8年 5月29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
1月	しょうゆラーメン		揚げぎょうざ しょうが風味サラダ	牛乳, 豚肉, わかめ, 白みそ, 赤みそ	蒸し中華めん, 油, ごま油, でんぷん, ぎょうざの皮, きび糖, 白いりごま	にんにく, しょうが, もやし, 干しいたけ, 小松菜, 長ねぎ, 玉ねぎ, キャベツ, にら, にんじん, 大根	664 kcal 25.0 g 2.6 g
2火	きなこ豆乳 トースト		ドレッシングサラダ ハンガリーシチュー りんご	牛乳, きなこ, 無調整豆乳, 豚肉	食パン, きび糖, 油, じゃがいも, マーガリン, 小麦粉	にんじん, キャベツ, 小松菜, 玉ねぎ, ホールトマト, ケール, りんご	647 kcal 22.9 g 2.6 g
3水	中華丼		こんにゃくサラダ 中華スープ	牛乳, 豚肉, いか, うずら卵水煮, 海藻ミックス, 鶏肉, 豆腐	七分つき米, 油, でんぷん, ごま油, サラダこんにゃく, きび糖, 白いりごま	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, 白菜, だけのご水煮, 小松菜, 干しいたけ, キャベツ, 大根, えのきだけ	622 kcal 24.9 g 2.3 g
4木	くきわかめ ごはん		焼きししゃも 肉じゃがの炒め煮 甘夏みかん	牛乳, 鶏肉, 荳わかめ, 油揚げ, ししゃも, 豚肉, 高野豆腐, 青大豆, 削り節	七分つき米, 油, 白いりごま, じゃがいも, 糸こんにゃく, きび糖	にんじん, 玉ねぎ, 甘夏みかん	620 kcal 24.5 g 2.5 g
5金	ひじきませずし		きびなごの天ぷら じゃこサラダ かきたま汁	牛乳, 鶏肉, 豆腐, 芽ひじき, 油揚げ, きびなご, 鶏卵, ちりめんじゃこ, だし昆布, 削り節	七分つき米, きび糖, 油, 小麦粉, 上新粉, ごま油, じゃがいも, でんぷん	干しいたけ, にんじん, 小松菜, キャベツ, 大根, 玉ねぎ, えのきだけ	589 kcal 29.6 g 3.3 g
8月	小松菜 ビスキュイパン		切干し大根のサラダ 小平トマトのスープ 河内晩柑	牛乳, 鶏卵, ベーコン	パン, バター, 上白糖, 小麦粉, 油, きび糖, 白いりごま, オリーブ油, じゃがいも	いちごジャム, 小松菜, キャベツ, にんじん, 切干し大根, にんにく, セロリ, 玉ねぎ, 大根, トマト, 河内晩柑	574 kcal 18.6 g 2.4 g
9火	ホイコーロー丼		ポテトとキャベツの サラダ かみかみ汁	発酵乳, 豚肉, 鶏肉, 赤みそ, 荳わかめ, テンメンジャン, だし昆布, 削り節, 白みそ	七分つき米, 油, きび糖, ごま油, でんぷん, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ, にんじん, だけのご水煮, キャベツ, 干しいたけ, 小松菜, 大根, 切干し大根, もやし	562 kcal 17.2 g 2.2 g
10水	キムチチャーハン		いかのクラッカー揚げ こまつなとしめじの スープ	牛乳, 豚肉, いか, 鶏肉, 鶏卵, 削り節	七分つき米, 油, 白いりごま, 小麦粉, ソーダクラッカー, ビーフン, でんぷん	長ねぎ, にんじん, 白菜キムチ, 玉ねぎ, しめじ, 小松菜	610 kcal 26.0 g 2.4 g
11木	梅わかめごはん		いわしの香味揚げ おひたし みそ汁	牛乳, いわし, 豆腐, たきこみわかめ, わかめ, 赤みそ, 白みそ, 削り節	七分つき米, 白いりごま, でんぷん, 小麦粉, 油, じゃがいも	乾燥カリカリ梅, しょうが, 玉ねぎ, りんご, にんじん, 大根, キャベツ, 小松菜, えのきだけ	589 kcal 26.4 g 2.4 g
12金	タイ風やきそば		サンラータンスープ 冷凍みかん	牛乳, 豚肉, 大豆, いか, 鶏肉, 豆腐, 鶏卵	中華めん, 油, はちみつ, きび糖, ビーフン, でんぷん	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, 干しいたけ, 長ねぎ, 小松菜, 冷凍みかん	520 kcal 24.4 g 2.1 g
16火	お豆さんの ごはん		ジュリアンスープ とうもろこし	牛乳, 豚肉, ウィンナー, 大正金時豆, ベーコン	七分つき米, 油, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, エリンギ, ケール, セロリ, キャベツ, とうもろこし	697 kcal 27.0 g 1.9 g
17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, ソフトパン粉, 油, じゃがいも	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ケール	576 kcal 30.0 g 2.6 g
18木	高野豆腐の 炊き込みごはん		あじのかわり焼き パリパリサラダ みそ汁	牛乳, 高野豆腐, 青大豆, 細切り昆布, あじ, 油揚げ, わかめ, 赤みそ, 白みそ, 削り節	七分つき米, 油, でんぷん, きび糖, じゃがいも	にんじん, しょうが, にんにく, 長ねぎ, ごぼう, キャベツ, 大根, 小松菜, 玉ねぎ	540 kcal 27.6 g 2.6 g



6月のこんだてひょう②



令和8年 5月29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
19 金	糧うどん		かきあげ 枝豆	牛乳、豚肉、 一分切り昆布、 削り節	生うどん、きび糖、 じゃがいも、小麦粉、 油	えのきだけ、長ねぎ、 小松菜、大根、にんじん、 玉ねぎ、ピーマン、 えだまめ	549 kcal 18.6 g 2.5 g
22 月	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、 ピザ用チーズ、 ベーコン、 うずら卵水煮	食パン、油、きび糖、 白いりごま、 じゃがいも	玉ねぎ、ピーマン、 マッシュルーム、 きゅうり、にんじん、 キャベツ、小松菜、ケール	549 kcal 23.5 g 3.2 g
23 火	ジュウシイ		にんじんしりしり イナムドッチ パレンシアオレンジ	牛乳、豚肉、 細切り昆布、 ツナレトルト、 かまぼこ、生揚げ、 白みそ	七分つき米、押し麦、 油、きび糖、 白いりごま、ごま油、 板こんにゃく	にんじん、玉ねぎ、大根、 長ねぎ、小松菜、 パレンシアオレンジ	603 kcal 21.9 g 2.1 g
24 水	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、 芽ひじき、青大豆、 鶏肉、豆腐、わかめ、 削り節	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、キャベツ、 大根、長ねぎ	629 kcal 21.6 g 1.7 g
25 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
26 金	にんじんごはん		魚のみそマヨネーズやき さつまいもの揚げ煮 卵スープ	牛乳、もうかさめ、 たきこみわかめ、 赤みそ、大豆、 かえり、ベーコン、 一分切り昆布、鶏卵	七分つき米、油、 でんぷん、きび糖、 さつまいも、 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、玉ねぎ、 ケール、しめじ、小松菜	640 kcal 28.4 g 2.6 g
29 月	ごはん		四川豆腐 中華いため メロン	牛乳、豚肉、豆腐、 荳わかめ	七分つき米、油、 きび糖、でんぷん、 ごま油	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、たけのこ水煮、 にんじん、干しいたけ、 小松菜、トマト、もやし、 切干し大根、メロン	606 kcal 23.4 g 2.6 g
30 火	なすとトマトの スパゲッティ		マセドアンソテー ブルーベリーマフィン	牛乳、豚肉、 ポークハム	スパゲッティ、油、 きび糖、マーガリン、 じゃがいも、 ホットケーキミックス	にんにく、しょうが、 セロリ、玉ねぎ、 にんじん、ホールトマト、 なす、ケール、 ズッキーニ、ブルーベリー	625 kcal 24.6 g 2.4 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月おもしろな通信

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。

今月の小平野菜

大根 玉ねぎ 小松菜 キャベツ
 にんじん ケール にんにく
 トマト とうもろこし ピーマン
 えだまめ きゅうり なす スズッキーニ
 かぼちゃ アスパラガス 白菜キムチ
 じゃがいも ブルーベリー



6月は食育月間 「食育」ってなんだろう？



「食育」とは、食べ物や食事についての正しい知識と、栄養のバランスを考えて食品を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践する力を養うことです。誰かと一緒に食事をしたり、食品の収穫を体験したり、旬の食材を知ったりすることも食育の一環です。

食育で身につけたい6つの「食べる力」

<p>1. 心と体の健康を維持できる</p>	<p>2. 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3. 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4. 一緒に食べたい人がいる</p>	<p>5. 日本の食文化を理解し、伝えることができる</p>	<p>6. 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ</p>