



ご入学・ご進級
おめでとうございます!



4月のこんだて



たのしいきょうしゅくが
まっていますよ



令和7年度

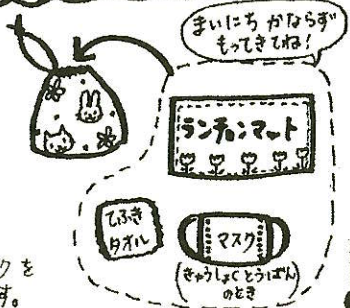
小平市立小平第四小学校

日曜	飲み物	こんだて	アレルギー原因食品	おもにエネルギーのもとになる食品 (黄)	おもにからだをつくるもとになる食品 (赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 (緑)	1食分-(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 【中学年量】	こんだてメモ
10 木		さくら桜ごはん さけ鮭のあけぼのソース とんじる豚汁 きよみ清見オレンジ		しちぶつきまいもちごめ ナスがマヨネーズあぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅうさけ ぶたにくあぶらあげ とうふみそ	さくらのななしおづけ にんじんのらぼうな しょうが ごぼう だいこん こんにやく ねぎ こまつな きよみオレンジ	619 29.5 2.8	今年度一番はじめの給食 は、桜の花の塩漬けが 入って、春を感じることができ る「桜ごはん」でスタートです。 ※のり ※のり ※のり
11 金		さくら桜トースト とりこ鶏肉とポテトのクリーム煮 わかめサラダ パンのみみのおまけラスク	しょうパン 小麦粉 バター 牛乳 生クリーム	★しよくパン マーガリン いちごジャム さとう あぶら じゃがいも ★こむぎこ ★バター ★パンのみみ	★ぎゅうにゅう ベーコン とりこ たまねぎ なまクリーム わかめ くきわかめ	さくらのななしおづけ セロリ にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー キャベツ もやし きゅうり	598 19.9 3.2	ほんのりと桜の風味を感じる 春らしいトーストです。 いちごジャムを使って、 ピンク色をつけます。 サラダには、同様の野菜が入ります。
14 月		ごはん さば鯖のみそソースかけ ひじきの炒め煮 さわにわん沢煮碗		しちぶつきまい さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	★ぎゅうにゅう さけ みそ さつまあげ ひじき だいず ぶたにく	しょうが にんじん いとこんにやく だいこん ごぼう えのき ほししいたけ たけのこ こまつな	618 28.2 3.2	脂ののった さばは とても おいしく、みそソースがよく合います。 さばのような青魚には、DHAや EPA という、健康にいい脂が たくさんふくまれています。
15 火		あ揚げパン ポークビーンズ フレンチサラダ	パン	★ねじりコッペパン あぶら さとう じゃがいも	★ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン	615 22.7 3.4	1年生の給食が始まります! 「あげパン」は、四小で人気の メニューです。 ※のり ※のり ※のり
16 水		チキンライス やさしい野菜のスープ煮 フレンチポテト		しちぶつきまい あぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう とりこ ベーコン ウィンナー	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン セロリ かぶ かぶのは キャベツ	627 20.9 2.9	チキンライスは、国産のトマト ケチャップを使って作ります。 フレンチポテトは、四小で人気の メニューのひとつです。 ※のり ※のり ※のり
17 木		スパゲッティミートソース キャベツとコーンのサラダ こめこ米粉のストロベリーマフィン	スパゲッティ たまご バター 牛乳 生クリーム	★スパゲッティ あぶら さとう こめこホットケーキ ミックス ★バター いちごジャム	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★たまご ★なまクリーム	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 ホールコーン	663 23.4 1.9	人気のスパゲッティミートソースです。 玉ねぎを2時間以上じっくり煮込 んで作ります。小麦粉を使わず 米粉で作った手作りの ストロベリーマフィンも 出ますよ。
18 金		マーボー丼 パンサンスー いちご		しちぶつきまい あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	★ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ テンメシジャン レンズまめ ポークハム	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ にんじん には キャベツ きゅうり いちご	614 25.0 2.6	給食のマーボー丼には、 とうふ、ぶた肉、ねぎなどに にんじん、しいたけ、レンズ豆 にらなど、たくさんの食材が 入ります。
21 月		だいこんなめし 大根菜飯 豆腐の肉そぼろかけ うどのかき玉汁 きよみ清見オレンジ	たまご	しちぶつきまい もちごめ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	★ぎゅうにゅう たきこみわかめ とうふ とりこ かまぼこ ★たまご	にんじん だいこんのは にんにく しょうが たまねぎ ねぎ うど えのき ほうろんそう きよみオレンジ	583 26.3 2.5	間引きの大根(おろし大根) を使って、大根菜飯を 作ります。また、小平産の 東京うどをかき玉汁 に使用します。

お知らせとおねがい

もちものについて

毎日、せいけつな
「ランチョンマットと
手口ふきタオル
(ハンカチ)」を
持たせてください。
(毎日交換します)
給食当番は、マスクを
つけて配膳をお願いします。



当番の白衣について

給食当番で着た白衣は
週末に持ち帰ります。
洗濯をして、月曜日に
持たせてください。
お手数をおかけしま
すが、よろしくお願いいたします。
ボタンの
ほつれ等、修繕をして
いただけると助かります。



給食費について

昨年度に引き続き、今年度も
児童の給食費は無償化となり
ます。都や市からいただく給食費は、
全額が食材料費に充てられます。
【R7年度給食一食単価(参考)】
低学年 給食費 282円+補助金19円=301円
中学年 給食費 298円+補助金20円=318円
高学年 給食費 316円+補助金21円=337円

日 曜	飲み物	こんだて	アレルギー 原因食品 （黄）	おもにエネルギーの もとになる食品 （黄）	おもに体をつくる もとになる食品 （赤）	おもに体の調子を整える もとになる食品 （緑）	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 【中学年量】	こんだて メモ
22 火		みそラーメン かぶの中煮あえ だいず 大豆とかえりの揚げ煮	むしちゅうかめん ごま	★むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも ★ごま	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず かえり	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら ホールコーン かぶ かぶのは ぎゅうり	629 29.4 3.7	四小で人気メニューのひとつ、 みそラーメンが出来ます！ラーメンの スープは鶏がらから取り、 赤みで、だいず、トウモロコシで 味つけをします。
23 水		お赤飯 さかな 魚のレモンソース みそけんちん煮 カラマンダリン	ごま	しちぶつきまい もちごめ さとう ★ごま かたくりこ あぶら さといも ごまあぶら	★ジョア（ストロベ リー） あずき もうかざめ とりにく とうふ みそ	レモン ごぼう にんじん だいこん ごまつな ねぎ カラマンダリン	596 24.4 3.4	1年生を迎える会があります。 入学お祝いに、お赤飯を 炊きます。
24 木		はる 春のピラフ かぶのポタージュ じゃがいものハニーサラダ	牛乳 バター 生クリーム	しちぶつきまい あぶら じゃがいも ★バター はちみつ	★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろいんげんまめ ★なまクリーム	たまねぎ にんじん ホールコーン アスパラガス セロリ かぶ きゅうり キャベツ	585 19.9 2.5	小平市で農家をしている 梅屋さんが作ってくださった 「かぶ」を使ってポタージュを作 ります。サラダには、サクサクの ポテトも入ります。
25 金		しん 新たけのこごはん さわらしおこうじや 鱈の塩麹焼き のらぼう菜のおひたし すまし汁		しちぶつきまい もちごめ さとう ごまあぶら さとう	★ぎゅうにゅう あぶらあげ さくら かまぼこ とうふ わかめ	たけのこ にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし のらぼう菜 キャベツ えのき ごまつな	564 29.2 3.7	小平産の新たけのこを 使ったたまごごはんです。 皮つきの生のたけのこを 朝一番にゆでてから 使います。
28 月		しらすわかめごはん や 焼きししやも しん 新じゃがの炒め煮 もやしのカレー炒め	ごま	しちぶつきまい ★ごま あぶら じゃがいも さとう	★ぎゅうにゅう しらす たきこみわかめ ししやも ぶたにく こうやとうふ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ いとこんにやく もやし	604 26.7 2.3	しらす、ごま、ししやも、高野 豆腐と、カルシウムがたっぷり入 れる食品をたくさん使った給食 です。ししやはよくかんで、 屑ごと食べましょう！
30 水		ドライカレー はる 春のサラダ オレンジゼリー		しちぶつきまい あぶら さとう	★ぎゅうにゅう だいず ぶたにく こなかんてん	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム ホールマ ほしごとう うど だいこん キャベツ グリーンアスパラ ホールコー オレンジジュース	602 20.4 2.1	ドライカレーは、四小で人気メ ニューのひとつです。デザートは 100%果汁の国産のオレンジジュ ースを飲んで、手作りします！

※材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※栄養価は、8訂の食品成分表の数値で表示しています。

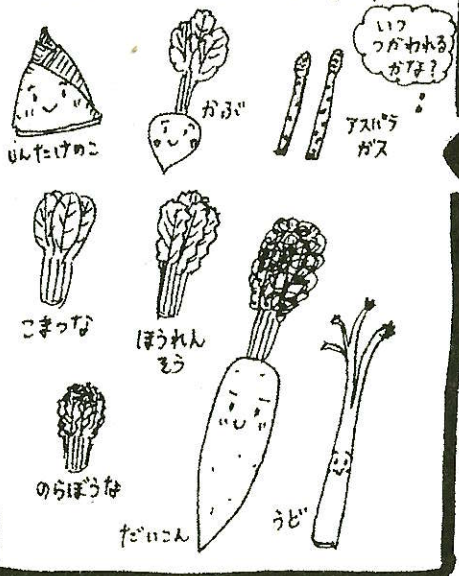
ランチルーム給食は、5月～を予定しています。



四小の給食



今月の地場野菜（小平産）



① いろいろな食材を使用

「旬」の食材を献立に取り入れ、季節感を味わえるようにしています。特に、小平市内の畑でとれた新鮮な野菜を積極的に取り入れています。（地産地消）さまざまな食品を食べることで、食の体験を深めます。

③ 生活習慣病予防に配慮

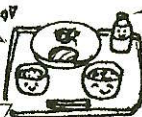
「主食・主菜・副菜」がそろった、「和食」を中心とした献立を意識して取り入れています。「素材」や「だし」のもつ「うま味」を大切に、調味料は必要な分だけ使い、脂肪や塩分を摂りすぎないようにしています。

② 安全でおいしい手作り給食を

良質で安全な食材を選び、また、衛生面に配慮した献立作りをしています。「だし」は、「昆布・かつお節・さば節・鶏ガラ・豚骨」などで、じっくりと煮ています。学校給食では、「コロッケ」「ハンバーグ」「カレーのルー」や「ゼリー」など、全て手作りで。

④ 食文化の継承を

日本に昔から伝わる素朴な料理や行事食、郷土料理を取り入れています。



⑤ 楽しい給食に

毎日、各教室にクイズを載せた「ランチ通信」を発行し、食への興味・関心をもっときっかけとなるよう働きかけをしています。また、ラッキーにんじん、読書月間にちなんだ給食、ランチルーム給食、セレクト給食、リクエスト給食、バイキング給食（6年生）なども行っています。