

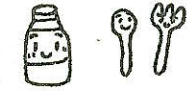


ご入学・ご進級
おめでとうございます!



4月のこんだて

たのしいきょうしゅくが
まっています!



小平市立小平第四小学校

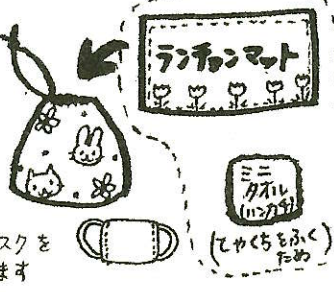
令和8年度

日曜	飲み物	こんだて	本校児童の 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) 【中学年登】	こんだてメモ
9 木	ミルク	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 ノエグ マヨネーズ あぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ とうふ みそ	さくらはなはしおづけ にんじん なはな しょうが ごぼう だいこん ごんにやく ねぎ ごまつな きよみオレンジ	606 27.2 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、春を感じる事ができる「桜ごはん」でスタートです!
10 金	ミルク	さくら桜トースト とりにく 鶏肉とポテトのクリーム煮 はる 春のサラダ パンの耳のおまけラスク	しよくパン 小麦粉 パター 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 ★バター ★パンのみみ	★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ★なまクリーム	さくらはなはしおづけ セロリ にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー うど だいこん キャベツ グリーンアスパラ ホールコーン	601 19.8 2.9	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もつけます。サラダには旬の野菜が入ります。
13 月	ミルク	ごもく 五目うどん じゃこともやしのサラダ くたたんこ 草団子	うどん	★れいとううどん さとう あぶら じょうしんこ しらたまこ	★ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ ちりめんじゃこ とうふ きなこ	ほししいたけ にんじん ねぎ ごまつな もやし きゅうり たまねぎ よもぎこ	538 24.3 2.8	上新粉、白玉粉、よもぎ粉、絹ごし豆腐を使って、手作りの草団子を作ります。
14 火	ミルク	ドライカレー フレンチサラダ 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 だいたす ふたにく こなかんでん	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム ｷｰﾄﾞﾄ ほしぶどう キャベツ きゅうり ホールコーン オレンジジュース	606 20.5 1.9	1年生の給食が始まります! ドライカレーは、四小で人気メニューのひとつです。
15 水	ミルク	あ揚げパン ポークビーンズ わかめサラダ	パン	★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 ふたにく だいたす わかめ くわかめ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり	593 22.1 3.3	わかめは春が旬の食べ物です。食物せんいやビタミンB1、ミネラル(無機質)がたくさん含まれます。大人気の「あげパン」も出ます!!
16 木	ミルク	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 でんぶん はるさめ	★ぎゅうにゅう とうふ ふたにく みそ 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 にら キャベツ きゅうり いちご	613 25.0 2.6	給食のマーボー丼には、とうふ、ふた肉、ねぎ他ににんじん、しいたけ、しんじょうにらなど、たくさんの食材が入ります。
17 金	ミルク	チキンライス 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 とりにく ベーコン ウィンナー	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン セロリ かぶ かぶのは キャベツ	626 20.9 2.9	国産のトマトケチャップを使って作るチキンライス。フレンチポテトは、四小で人気メニューのひとつです!
20 月	ミルク	みそラーメン かぶの中華あえ 大豆とかえりの揚げ煮	むしちゅうかめん ごま かえり	★むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶん じゃがいも ★ごま	★ぎゅうにゅう ふたにく みそ だいたす ★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 きゅうり	623 28.9 3.7	人気メニューのひとつ、みそラーメンが! ラーメンのスープは豚骨と鶏ガラから取り、赤みそ、ハジみそ、トウバンジャンで味つけをします。

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、マスクをつけて配せんをします



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。お手数をかけますが、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うれしいです。



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。いただいた給食費は全額が食材料費に充てられます。

[R8年度小平市給食費-食単価]

低学年-食	315円 (参考)
中学年-食	333円
高学年-食	353円

日	曜	飲み物	こんだて	本校児童の 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)	たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 【中学年量】	こんだて メモ
21	火	MILK	たいこんめし 大根菜飯 豆腐の肉そぼろかけ うどのかき玉汁 清見オレンジ	かまぼこ	しちぶつきまい もちごめ あぶら さとう でんぶん	★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 だいごんのは にんにく しょうが たまねぎ ねぎ うど えのき ほうれんそう きよみオレンジ	589 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、小平産の葉菜などをかき玉汁に使います。
22	水	はっこうにゅう	お赤飯 鮭のレモンソース みそけんちん煮 カラマンダリン	ごま さけ	しちぶつきまい もちごめ さとう ★ごま でんぶん あぶら じゃがいも	★はっこうにゅう (ストロベリー) あずき ★さけ とりこ とうふ みそ	レモン ごぼう にんじん だいごん こまつな ねぎ カラマンダリン	591 27.2 3.1	1年生を迎える会があります。入学のお祝いに、お赤飯を炊きます。
23	木	MILK	新たけのこごはん さわらの塩焼 のらぼう菜のおひたし すまし汁	さわら かまぼこ	しちぶつきまい もちごめ あぶら さとう	★ぎゅうにゅう あぶらあげ ★さわら ★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 こまつな	564 29.2 3.7	小平産の新たけのこを使ったたきこみごはんです。皮つきの生たけのこを朝一番にゆでてから使います。
24	金	MILK	春のピラフ ポトフ じゃがいものハニーサラダ		しちぶつきまい あぶら じゃがいも はちみつ	★ぎゅうにゅう ベーコン とりこ ぶたこ ウィンナー	たまねぎ にんじん ホールコーン アスパラガス セロリ キャベツ かぶ かぶのは きゅうり	612 21.9 2.7	「じゃがいものハニーサラダ」は、ゆで野菜に、カリカリに揚げたじゃがいも、はちみつが入った手作りのドレッシングを混ぜたサラダです。
27	月	MILK	しらすわかめごはん 焼きししゃも 新じゃがの炒め煮 もやしのカレー炒め	ごま しらす ししゃも	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 ★しらすほし たきこみわかめ ★ししゃも ぶたこ こうやとうふ	しょうが にんじん たまねぎ にんじん ほししいたけ いとごんにやく もやし	593 25.8 2.3	しらす、ごま、しゃも、高野豆腐と、カルシウムがたっぷり含まれる食品をたくさん使った給食です。しゃもはよくんで、骨ごと食べましょう!
28	火	MILK	ごはん 鯖のカレー揚げ ひじきの炒め煮 さわにわん 沢煮椀	さば さつまあげ	しちぶつきまい でんぶん あぶら さとう じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★さば ★さつまあげ ひじき だいず ぶたこ	しょうが にんじん いとごんにやく だいごん ごぼう えのき ほししいたけ たけのこ こまつな	657 27.6 2.8	しょうが、しょうゆ、みりん、さばに下味をつけてから、カレー粉を混ぜたかたつ粉の衣をまぶして油で揚げます。魚が苦手なお子様にも食べやすいと思います。
30	木	MILK	スパゲッティミートソース オニオンドレッシングサラダ ストロベリーマフィン	スパゲッティ こむぎこ パター 牛乳 生クリーム	★スパゲッティ あぶら さとう ★こむぎこ ★バター いちごジャム	★ぎゅうにゅう ぶたこ 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 きゅうり ホールコーン	667 24.0 1.9	人気のスイカディミートソースで、玉ねぎを2時間以上じっくりと煮込んで作ります。手作りのストロベリーマフィンも出ます。

※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。

四小の給食

こんなことに気を付けて
献立を立てています!

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きます(地産地消)。様々な食品を食べることで、食の体験を深めます。

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、じっくりとっています。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。

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」のもと「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。

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・関心をもつ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、ハイキング給食(6年生)なども行っています。

今月の地場野菜(小平産)

いつつかわかるかな?