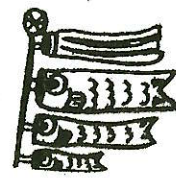


令和7年度



5月のこんだて



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
1 木	MILK	わふう和風スパゲッティ キャベツのサラダ 抹茶風味の米粉のチーズケーキ	スパゲッティ クリームチーズ 牛乳 パター	★スパゲッティ あぶら さとう ごまあぶら ★バター こめこおろしネギ	★ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ★クリームチーズ	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう なましいたけ しめじ えのき キャベツ きゅうり	624 22.2 2.6	5/1はハナハ夜です。 (立春から数えて88日) 「茶っみ」にちなんで、 抹茶が入ったチーズケーキを 作ります。
2 金	MILK	ちゅうかふうたこ中華風炊き込みごはん さば しおや鱈の塩焼き ビーフンスープ きんみか金美果		しちぶつきまい もちごめ あぶら ごまあぶら ビーフン	★ぎゅうにゅう やきぶた さば ぶたにく とうふ	しょうが ねぎ たけのこ にんじん ホールコーン ほししいたけ にんにく たまねぎ チンゲンサイ きんみか	591 27.5 2.6	火つき豚、ねぎ、たけのこ、 ホールコーン、干し椎茸、にんじん を使って、中華風の炊き込み ごはんを作ります。
7 水	MILK	シナモントースト テリコンカン コールスロー パンの耳のおまけラスク	しよくパン	★パン マーガリン さとう あぶら じゃがいも ハーフマズ ★パンのみみ	★ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ホールトマト キャベツ ホールコーン	596 24.0 2.3	パンの耳も無駄にしない ように、ラスクを作って 一品にします。 いつも残り物で、 人気メニューです!
8 木	MILK	ピースわかめごはん かつおといもの揚げ煮 豚汁	ごま	しちぶつきまい もちごめ かつくりこ じゃがいも あぶら さとう ★ごま	★ぎゅうにゅう たきごまわかめ かつお ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	グリーンピース しょうが にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ だいこんのは	635 28.7 2.6	2年生が「グリーンピースの さやむき」をしてくれます。 むきたて、ゆでたての生の グリーンピースは、甘じょっぱい とてもおいしいです!
9 金	MILK	ハヤシライス あおだいず青大豆サラダ カラマンダリン		しちぶつきまい あぶら ★こむぎこ ★バター ★デミタソース こめこ さとう	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★なまクリーム あおだいず	にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン カラマンダリン	634 22.9 2.3	人気のハヤシライスです! 給食では、ハヤシライスの ルウも、手作りで作ります。
12 月	MILK	むぎ麦ごはん エコふりかけ メヒカリのから揚げ きせつ やさい たあ季節の野菜の炊き合わせ	ごま	しちぶつきまい おしむぎ さとう ★ごま かつくりこ あぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう いちがぶりこんぶ メヒカリ とりこ なまあげ	しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ふき さやいんげん	587 23.8 1.7	煮物のだしを取るのに 使った「昆布」と「削り節」 を使って、「エコふりかけ」を 作ります。食品ロス削減の 取り組みのひとつです。
13 火	MILK	うず巻きパン ツナと大豆入りコロッケ ゆでキャベツ やさいに野菜のスープ煮	パン こむぎこ パンこ	★パン じゃがいも あぶら ★こむぎこ ★パンこ	★ぎゅうにゅう ツナ だいず ひじき ベーコン ウィンナー	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ だいこん ズッキーニ だいこんのは	631 24.2 3.3	大豆やツナが入った、 手作りのコロッケです。 自分でコロッケとキャベツを パンにはさんで、コロッケ バーガーにしてもいいです!
14 水	MILK	さんさい山菜ごはん さかなつつあ魚の包み揚げ わかめスープ	チーズ こむぎこ はるまきのかわ	しちぶつきまい もちごめ ★はるまきのかわ ★こむぎこ あぶら	★ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ もちごめ ★チーズ なると わかめ	ぜんまい たけのこ にんじん しょうが だいこん えのき ねぎ こまつな	576 24.9 2.7	季節を感じさせてくれる 「山菜」が入ったごはんです。 国産のぜんまいとたけのこを 使います。
15 木	MILK	きつね混ぜ寿司 いかの竜田揚げ ごもじ五目汁 こたいらさん まめ しお小平産そら豆の塩ゆで		しちぶつきまい さとう かつくりこ あぶら	★ぎゅうにゅう あぶらあげ なまあげ	ほししいたけ にんじん さやいんげん しょうが だいこん こんにゃく えのき ねぎ こまつな そらまめ	580 25.6 3.2	1年生が「そら豆のさやむき」 をしてくれます。小平産の そら豆を使う予定です。
16 金	MILK	じゃこべえごはん しよか初夏のグリーンサラダ たまご卵とレタスのスープ	たまご	しちぶつきまい あぶら ごまあぶら さとう かつくりこ	★ぎゅうにゅう ベーコン ちりめんじゃこ あぶらあげ とりにく とうふ ★たまご	にんにく こまつな ブロッコリー アスパラガス スナップえんどう キャベツ きゅうり たまねぎ ほうれんそう レタス しょうが	574 26.6 2.5	「ちりめんじゃこ」と「ベーコン」を 使って作る「じゃこべえごはん」は 子どもたちに食べやすい、 味付けになっています。

※ 今月から、ランチルーム給食が始まります。
(わりあては、クスのこんだて表を見てね!)



生のグリーンピースやそら豆が出回る季節です。
ぜひあうちでも「さやむき」を試してみてください!

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)	おもに体をつくる もとになる食品 (赤)	おもにからだの調子を整える 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
19	月		ごもく 五目あんかけ焼きそば コーンポテト かわちばんかん 河内晩柑	むしちゅうかめん うずらたまご	★むしちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ ★うずらたまご	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ もやし チンゲンサイ にんにく ホールコーン かわちばんかん	573 25.2 2.4	「五目あんかけ焼きそば」 には、9種類の食材が 入ります。
20	火		ごはん かんこくふう 韓国風ふりかけ しせんどうふ 四川豆腐 ちりめんじゃことキャベツのサラダ	ごま	しちぶつきまい ごまあぶら さとう ★ごま あぶら かたくりこ	★ぎゅうにゅう ほそぎりこんぶ ぶたにく とうふ ちりめんじゃこ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ もやし キャベツ	592 25.1 2.7	にんにく、ごま油、こんぶ、 ごま、さとう、しょうが、塩を 使って、韓国風のふりかけを 作ります。ごはんが進む ふりかけです。
21	水		こまツナピザトースト ポトフ みしょうかん 美生柑 パンの耳のおまけラスク	むえんしよくパン ピザチーズ	★むえんしよくパン あぶら じゃがいも ★パンのみみ さとう	★ぎゅうにゅう ツナ ★ピザチーズ ベーコン ぶたにく ウィンナー あげボール	たまねぎ ホールトマト ピーマン こまつな セロリ にんじん かぶ かぶのは キャベツ ズッキーニ みしょうかん	553 25.0 2.4	小平市で農家をしている加藤 さんが作ってくださった小松菜を 使って、ピザトーストを作ります。 給食室の大きなお釜で 煮込むポトフはおいしいです!
22	木		ゆかりごはん さば 鯖のカレー揚げ おひたし じゃがいもと新玉ねぎのみそ汁		しちぶつきまい かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	★ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ みそ	ゆかり しょうが しょうが ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのき こまつな	642 26.7 2.6	しょうが、しょうゆ、みりんを さばに下味をつけてから、 カレー粉を混ぜたかたづけ粉 の衣をまぶして油で揚げます。 魚が苦手なお子さんにも 食べやすいと思います。
23	金		ごもく 五目チャーハン カリカリ豆サラダ ちゅうかふう 中華風コンスープ		しちぶつきまい あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	★ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいず とりにく とうふ ★たまご	しょうが ねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ クリームコーン ホールコーン ほうれんそう	592 24.1 2.9	サラダには、ゆでてから かたくり粉をまぶし、油で 揚げた大豆がトッピング として入ります。
26	月		ひじきごはん ししやもの南蛮漬け けんちん汁 こだいさん 小平産ミニトマト		しちぶつきまい あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	★ぎゅうにゅう だいず とりにく ひじき ししやも あぶらあげ とうふ	にんじん ほししいたけ いとこんにやく ねぎ ごぼう だいこん こんにやく なましいたけ だいこんのは ミニトマト	549 22.3 2.3	だんだん暑くなってくる 季節、甘酢のタレがかかた 南蛮漬けは体に優しい 一品です。
27	火		みそつけ麺 あ ぎょうざ ツナ揚げ餃子	チャンポンめん ぎょうざの皮 こむぎこ	★チャンポンめん あぶら ごまあぶら かたくりこ ★ぎょうざのかわ ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし にら こまつな キャベツ たまねぎ	656 25.9 3.3	冷やしためんを温かきスープ につけて食べる「みそつけめん」 の登場です。豚から、鶏から でとったスープに、ハジみそが 入るわいスープにうががみそ。
28	水		ごはん だいこん マーボー大根 かぶのナムル みしょうかん 美生柑		しちぶつきまい あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ テンメンジャン レンズまめ	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ にら かぶ かぶのは きゅうり みしょうかん	564 22.3 2.1	マーボー豆腐には、 小平産の大根も入ります。 大根に味かきみて 食べやすい、おいしいです。
29	木		コーンピラフ さかな 魚のバーベキューソース ミネストローネ		しちぶつきまい あぶら さとう かたくりこ じゃがいも こめコマカロニ	★ぎゅうにゅう ウィンナー もうかざめ ベーコン ぶたにく	にんにく たまねぎ ホールコーン ピーマン しょうが ねぎ セロリ にんじん キャベツ ホールトマト	586 25.2 3.0	ミネストローネには、国産の 米粉で作られたマカロニも 入ります。(ハート型) もちもち とした食感でおいしいです!
30	金		チャプチェ丼 わかめサラダ かんてん フルーツ寒天		しちぶつきまい あぶら さとう はるさめ かたくりこ ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ぶたにく くわわかめ わかめ かんてん	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ エリンギ ピーマン キャベツ きゅうり もやし もも (缶) りんご (缶)	587 20.7 2.6	「チャプチェ」は、春雨と肉、 野菜を炒めた韓国料理 です。野菜が苦手な人も おいしく食べられると思います。

※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。

小平野菜がたくさんです!!

