



6月のこんだて



6月は
食育月間です



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	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) 【中学年量】	こんだてメモ
2月	ジュア	初夏のメロンパントースト トマトと豆のシチュー 水菜とキャベツのサラダ パンの耳のおまけラスク	食パン パター 牛乳 小麦粉	★じゃくパン さとう ★こむぎこ ★バター じゃがいも あぶら こめこ ★パンのみみ	★ジョア(ブルーベリー) ★ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	にんにく セロリ にんじん たまねぎ ズッキーニ ポルトマト キャベツ みずな ぎゅうり	573 21.5 2.9	メロンパントーストの生地を 食パンにのせて焼きます。生地は ほんの少し抹茶を混ぜて、 青らとした緑の葉をイメージし 夕前にしました。
3火	ジュア	中華丼 カレービーンズ 小玉すいか	えび うずらたまご	しちぶつきまい あぶら かたくりこ じゃがいも	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★えび いか ★うずらたまご だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ヤングコーン もやし チンゲンサイ こたますいか	620 24.8 1.8	中華丼には、小平産の 生のヤングコーンが入ります。 ヤングコーンは、こぼら学級、たろ の学習館の1~3年生にむいて もらう予定です。
4水	ジュア	ごはん 豆あじの梅あんかけ たくあんときゅうりのごま油炒め わかどり 若鶏とこんにやくのみそ煮	ごま	しちぶつきまい かたくりこ あぶら さとう ★ごま	★ぎゅうにゅう まめあじ ぶたにく しょうが とうふ みそ	うめぼし たくあん きゅうり しょうが こんにやく しょうが にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ さやいんげん	591 23.7 2.4	6月4日は虫歯予防デーです。 (6~4)よくかんで食べると、 いいことがたくさんあります。 みと、30回を目安に かんでみましょう。
5木	ジュア	中華菜飯 鶏手羽元のさっぱり煮 中華風卵スープ 小平産ミニトマト	たまご	しちぶつきまい あぶら さとう かたくりこ	★ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ ★たまご	にんじん きくらげ チンゲンサイ にんにく しょうが しいたけ ねぎ こまつな ミニトマト	569 24.8 2.9	給食試食会があります。 申し込みをしてください。 保護者の皆様、よろしく お願いいたします。
6金	ジュア	ごはん ひじき入りエコふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 おひたし	ごま	しちぶつきまい さとう ★ごま あぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく こうやどうふ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ いこんにやく さやいんげん もやし こまつな キャベツ	574 20.8 2.0	そぼろ煮のだしを取るのに 使った削り節を使、て、 ふりかけを作ります。食品収 削り節のたまり取り組のひたひた
9月	ジュア	きつねうどん(関西風) こんにやくの群の物 河内晩柑	うどん	★れいとううどん さとう	★ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ わかめ	にんじん しめじ ねぎ こまつな キャベツ だいこん きゅうり サラダこんにやく かわちばんかん	574 26.1 2.4	大阪万博にちなんで、 関西地方で有名な「きつね うどん」にしました。うすくし やの味つけで作ります。
10火	ジュア	キムたくごはん 魚の香味揚げ 卵スープ	たまご	しちぶつきまい あぶら かたくりこ	★ぎゅうにゅう ベーコン ホキ わかめ とうふ ★たまご	ねぎ たくあん はくさいキムチ にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな	590 24.7 3.0	キムチとたくあん、キムチ 味の混ぜごはんを作り ます。キムチは小平産の ものを使用します。
11水	ジュア	梅若ごはん いわしの梅煮 ひと塩きゅうり 豚汁		しちぶつきまい さとう あぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう たきこみわかめ いわし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	かりかりうめ しょうが ねぎ うめぼし きゅうり ごぼう にんじん だいこん こんにやく だいこんのは	597 25.7 2.9	6月11日は、暦の上で「入梅」です。 「入梅いわし」として、この頃に とれるいわしはとておいしいです。 旬のいわしを使って、「いわしの 梅煮」を作ります。
12木	ジュア	高野豆腐のそぼろごはん 大根サラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		しちぶつきまい あぶら さとう じゃがいも	★ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん だいこん もやし きゅうり えのき だいこんのは	586 24.1 3.1	高野豆腐にはたんぱく質や カルシウム、食物繊維が多く ふくまれています。細かくして、 ひき肉と一緒に煮ることで 食べやすくなります。
13金	ジュア	ミルクパン タンドリーチキン 小平めざましサラダ ポテトポターージュ	ミルクパン ヨーグルト 牛乳 パター 生クリーム	★ミルクパン あぶら さとう じゃがいも ★バター	★ぎゅうにゅう とりにく ★ヨーグルト ツナ ★なまクリーム	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ だいこん にんじん きゅうり ビーマン ホールコーン トマト セロリ パセリ	609 28.2 3.0	タンドリーチキンは、インドの 料理です。「タンドリー」とい う釜で焼くことから、この名前が つけられました。
17火	ジュア	ポテトとキャベツのサラダ ソパ・テ・アホ	パンこ たまご	しちぶつきまい あぶら じゃがいも さとう ノエッグ マネズ ★パンこ かたくりこ	★ぎゅうにゅう とりにく いか ベーコン ★たまご	にんにく たまねぎ ビーマン あかビーマン にんじん きゅうり キャベツ パセリ	568 23.1 2.6	スペイン料理の「ソパ・テ・アホ」 は、スペインのカステル・レ オン地方でポピュラーなスープです。 スペイン語で「ソパ」は「スープ」、 「アホ」は「ニンニク」 のことを言うそうです。

お知らせ

おたのみ企画
「ラッキーリーフ(は、は)」をさがせ!

今日は、汁物または煮物またはサラダの中に、は、はの形をしたにんじんを入れます!
(メニューにマークがついています)全校で1日15まいくらいです。自分のお皿に入っていたらラッキー!
昼休みにランチルームに来てくれたら、オリジナルのイラストカード(ナラシ・コラボ・パズル)をおたします!!

日曜	飲み物	こんだて	ほんこうじどう 本校児童の アレルギー 原因食品	おもにエネルギーの もとなる食品 (黄)	おもに体をつくる もとなる食品 (赤)	おもに体の調子を整える もとなる食品 (緑)	材料(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 【中学年量】	こんだて メモ
18	水	ばら寿司 鯖の香味焼き すまし汁		しちぶつきまい あぶら さとう	★ぎゅうにゅう こうやどふ ちりめんじゃこ さば とうふ かまぼこ	にんじん たけのこ ほししいたけ さやえんどう しょうが にんにく ねぎ だいこん えのき こまつな	576 29.9 3.1	ばら寿司は大阪の郷土料理 です。暑くなってくるこの時期、 酢が効いたごぼんは 食欲を回復させてくれます。
19	木	小平産うどん (うどん・つけ汁・ゆで野菜) 夏野菜のかきあげ 小平のきゅうり リョウリ	うどん こむぎこ	★うどん あぶら さとう ★こむぎこ じょうしんに	★ぎゅうにゅう ぶたにく ふたにく あぶらあげ	ほししいたけ ねぎ だいこん にんじん キャベツ こまつな ピーマン たまねぎ ズッキーニ ホールコーン さやいんげん こげら	551 18.9 4.1	小平に昔から伝わる郷土 料理の「きゅううどん」を味わい ます。「糖(かて)」とほ.うどん にそえる.季節の野菜のこぼ です。
20	金	マーボーなす丼 大根ときゅうりの中華あえ メロン		しちぶつきまい あぶら さとう かたくりこ	★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ レンズまめ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ なす だいこん こまつな きゅうり アデスメロン	588 20.6 2.1	小平産のとれたてのなすを 使って、マーボーなす丼を 作ります。水といて おいしい!
23	月	なすとトマトのスパゲッティ キャベツのサラダ とうもろこし	スパゲッティ	★スパゲッティ あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく セロリ にんじん たまねぎ ホールトマト トマト なす キャベツ きゅうり とうもろこし	584 24.2 1.9	小平で農家をしている加藤 さんが作ってくれた.朝搾り のとうもろこしです。2年生が皮を むきます。加藤さんから直接 お話を伺う予定です。
24	火	じゃこごまごはん 鰯の南蛮漬 切り干し大根のサラダ わかめスープ	ごま	しちぶつきまい ★ごま かたくりこ あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あじ なると わかめ	たまねぎ トマト パセリ きりぼしだいこん もやし きゅうり にんじん だいこん えのき ねぎ こまつな	607 26.8 2.5	ちりめんじゃこには、カルシウムが たくさん含まれています。カルシ ウムは、じょうぶな 骨を歯をついて くれます。
25	水	黒砂糖パン コテージパイ スコッチフロス	くるごとうパン 牛乳 バター こなチーズ	★くるごとうパン じゃがいも ★バター あぶら おしむぎ	★ぎゅうにゅう ★こなチーズ ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト セロリ キャベツ さやいんげん	576 25.5 2.6	コテージパイとスコッチフロスは、 イギリスの伝統的な料理です。 コテージパイは、ひき肉の上にマッシュ ポテトをのせて焼きます。スコ ッチフロスは、大葉入りの具だくさんの 野菜スープです。
26	木	小平産野菜カレー こんにやくサラダ 小平ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト	しちぶつきまい あぶら じゃがいも こめこ さとう	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★ヨーグルト	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん なす ピーマン かぼちゃ さやいんげん ねぎ キャベツ きゅうり サラダこんにやく もも・りんご(缶) ブルーベリー	596 18.3 1.9	6月26日は小平市内の小中 学校で「小平産野菜カレー」が 出ます。ヨーグルトには、小平産の ブルーベリーも入る予定です。「セロリ」 は、以外には全て小平産の野菜です。
27	金	小平にんじんごはん いかのしょうが焼き 筑前煮 冷凍みかん	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 いか とりにく さつまあげ	にんじん しょうが ごぼう こんにやく たまねぎ ほししいたけ さやいんげん れいとうみかん	587 26.8 2.5	いかは、しょうが、にんにく、 ねぎ、しょうゆ、塩、ごま油で 下味をつけてから焼きます。 給食に出るいかは「 肉厚でおいしいです。」
30	月	ジャージャー麺 枝豆 いももち	うどん	★うどん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ テンメンジャン	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 きゅうり もやし えだまめ	595 23.9 3.5	いももちは、蒸したじゃがいも に、塩とかたくり粉を加えて よく混ぜ、平たく丸めてから 油で揚げて 作ります。

※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。

「食育」で生きる力を育みましょう!
生きていく上で欠かすことのできない「食」。
生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていく
ためには、子どものころから食に関する知識を身に
つけ、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要
です。6月は国が定める食育月間です。
四小でも、卒業まで
取り組みを行います!

食育基本法では、
「子どもたちが豊かな
人間性をほぐくみ、生きる力を
身につけていくためには、
何よりも「食」が重要である
と明記され、食育を
「生きる上での基本であって、知育、
徳育および体育の基となる
べきもの」と位置付けています。



**6月の
地場野菜
(小平産)**



6/26(木)は
毎年こうれい
小平産野菜
カレーの
日です!
ミニトマト