



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	ジョア	初夏のメロンパントースト トマトと豆のシチュー みずな 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	★じゃがいも ★さとう ★バター ★じゃがいも ★さとう ★パンのみみ	★ジョア(ブルーベリー) ★ぎゅうにゅう ★さとう ★バター ★じゃがいも ★さとう ★パンのみみ	にんにく セロリ にんじん たまねぎ ズッキーニ ポークチョップ キャベツ みずな ぎゅうり 5-4 6-1	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。生地に ほんの少し抹茶を混ぜて、 青々とした緑の葉をイメージし て作りました。
3火	ミルク	中華丼 カレービーゼ 小豆すいか	えび うずらたまご	★じゃがいも ★さとう ★バター ★じゃがいも ★さとう ★パンのみみ	★ぎゅうにゅう ★さとう ★バター ★じゃがいも ★さとう ★パンのみみ	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 こだしスィカ 5-4 6-2	620 24.8 1.8	中華丼には、小平産の 生ヤングコーンが入ります。 ヤングコーンは、こげらや、 のりや、1-3年生にむいて もらいます。
4水	ミルク	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	★じゃがいも ★さとう ★バター ★じゃがいも ★さとう ★パンのみみ	★ぎゅうにゅう ★さとう ★バター ★じゃがいも ★さとう ★パンのみみ	うめぼし たくあん きゅうり しょうが こんにやく にんにく にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ さやいんげん 5-4 4-1	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。 ミロ、30日を目標に、 かみでみましょう。
5木	ミルク	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	★じゃがいも ★さとう ★バター ★じゃがいも ★さとう ★パンのみみ	★ぎゅうにゅう ★さとう ★バター ★じゃがいも ★さとう ★パンのみみ	にんにく きくらげ チンゲンサイ にんにく しょうが ほししいたけ ねぎ こまつな ミニトマト 5-4 試食会	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	ミルク	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	★じゃがいも ★さとう ★バター ★じゃがいも ★さとう ★パンのみみ	★ぎゅうにゅう ★さとう ★バター ★じゃがいも ★さとう ★パンのみみ	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 さやいんげん もやし こまつな キャベツ 5-4 3-1	574 20.8 2.0	そぼろ煮のだしを取るのに 使った削り節を使っ て、 ふりかけを作ります。食品ロ ットのため取り組むのびとです。
9月	ミルク	きつねうどん(関西風) こんにやくの群の物 かわちばんかん 河内晩柑	うどん	★じゃがいも ★さとう ★バター ★じゃがいも ★さとう ★パンのみみ	★ぎゅうにゅう ★さとう ★バター ★じゃがいも ★さとう ★パンのみみ	にんにく 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 5-4 3-2	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	ミルク	キムチとごはん 魚の香味揚げ たまご 卵スープ	たまご	★じゃがいも ★さとう ★バター ★じゃがいも ★さとう ★パンのみみ	★ぎゅうにゅう ★さとう ★バター ★じゃがいも ★さとう ★パンのみみ	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リ ます。キムチは小平産の ものを使用します。
11水	ミルク	梅若ごはん いわしの梅煮 ひと塩きゅうり 豚汁		★じゃがいも ★さとう ★バター ★じゃがいも ★さとう ★パンのみみ	★ぎゅうにゅう ★さとう ★バター ★じゃがいも ★さとう ★パンのみみ	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 5-4 4-2	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	ミルク	高野豆腐のそぼろごはん 大根サラダ じゃがいもとたまねぎのみそ汁		★じゃがいも ★さとう ★バター ★じゃがいも ★さとう ★パンのみみ	★ぎゅうにゅう ★さとう ★バター ★じゃがいも ★さとう ★パンのみみ	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 5-4 5-1	586 24.1 3.1	高野豆腐にはたんぱく質や カルシウム、食物せんいが多く 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	ミルク	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 ★さとう ★バター ★じゃがいも ★さとう ★パンのみみ	★ぎゅうにゅう ★さとう ★バター ★じゃがいも ★さとう ★パンのみみ	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 5-4 5-2	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	ミルク	ポテトとキャベツのサラダ ソパ・テ・アホ	パンこ たまご	★じゃがいも ★さとう ★バター ★じゃがいも ★さとう ★パンのみみ	★ぎゅうにゅう ★さとう ★バター ★じゃがいも ★さとう ★パンのみみ	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 5-4 5-3	568 23.1 2.6	スペイン料理に「ソパ・テ・アホ」 は、スペインのカステル 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。

おたのしみ企画
「うき-リーフ(は、は)」をさがせ!
今月は、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うき-
星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(ナミエ・コアラバージョン)をおたのしみします!!

6/26(木)は
毎年こうれい
小平夏男
かしの
日です!!