

令和8年度

9月のこんだて

小平市立小平第四小学校

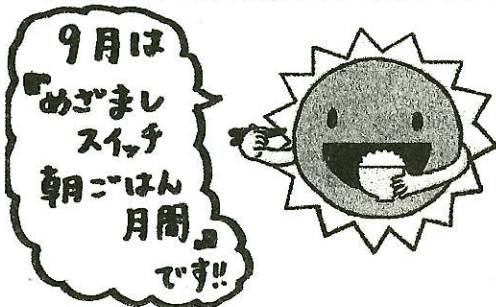
日曜	飲食物	こんだて	本校児童の アレルギー 原因食品	おもにエネルギーの もとになる食品 (黄)	おもに体をつくる もとになる食品 (赤)	おもに体の調子を整える もとになる食品 (緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 【中学年並】	こんだてメモ
2	水	なつやさい 夏野菜のスーパカレー 小平めざましサラダ ぶどう (小平産)	ツナ	しちぶつきまい あぶら じゃがいも さとう	★ぎゅうにゅう ふたにく ★ツナ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん なす ピーマン かぼちゃ ホールトマト キャベツ だいこん きゅうり ホールコーン ぶどう	610 19.2 18.1	2学期一番はじめの給食は 夏野菜がたくさん入った ルーが入らないスープカレーです。 野菜は食べやすいように 菜揚げします。
3	木	こまつなマヨトースト チリコンカン キャベツのサラダ パンの耳のおまけラスク	しよくパン ツナ	★むえんパン /エック マネズ あぶら じゃがいも さとう ★パンのみみ	★ぎゅうにゅう ★ツナ ふたにく だいず	たまねぎ こまつな にんにく セロリ 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 きゅうり	601 27.6 27.6	9月は「めざましイチャ朝ごはん」 月間です。朝ごはんにも おすすめの「こまつなマヨ トースト」を作ります！
4	金	あおな 青葉しらすごはん さけ 鮭のマヨ照り焼き じゃがいもの甘辛煮 こだいめざましみそ汁	しらす	しちぶつきまい /エック マネズ じゃがいも さとう ★こま	★ぎゅうにゅう しらす さけ とうふ ★かまぼこ わかめ みそ ★おかか	こまつな にんじん ごぼう たまねぎ とうがん えのき ねぎ	558 27.1 12.5	「まごめやさしい」の食材が 全て入った「こだいめざまし みそ汁」がおすすめです。小平産の こまつな、とうがん、じゃがいも も入ります。
7	月	しょうゆつけ麺 くろめ 黒豆といものあめがらめ ぶどう (小平産)	チャンポンめん かえり こま	★チャンポンめん あぶら さとう でんぶ さつまいも じゃがいも ★こま	★ぎゅうにゅう ふたにく くろめ ★かえり	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし にら ぶどう	644 26.0 21.9	デザートのおごは。 小平市でとれたものを 使う予定です。
8	火	ごはん チキンアドボ ポークニラガ なし くだいらさん 梨 (小平産)		しちぶつきまい あぶら でんぶ じゃがいも	★ぎゅうにゅう ふたにく ふたにく	たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん キャベツ デンゲンサイ なし	586 22.4 17.1	フィリピン料理のこんだてです。 「チキンアドボ」は、ヒリ肉を お酢とローラーに煮込みます。 「ポークニラガ」は、しょうがが たっぷり入ったスープです。
9	水	わかめごはん あいなが 愛南郷のコチュジャン焼き きつかけ 菊花おひたし おかわわかめ入りかきたま汁	ごま かつお	しちぶつきまい ★ごま さとう でんぶ	★ぎゅうにゅう たきこみわかめ ★かつお みそ とうふ ★なると たまご	にんにく しょうが こまつな もやし えのき きくのはな にんじん とうがん ねぎ おかわかめ	575 26.5 17.6	9月9日は五節句のひとつ、 重陽の節句(菊の節句)です。 おひたしには生の菊の花がら が入ります。かつおは、厚狭泉 愛南町産のものを使います。
10	木	なすときのこのスパゲッティ フレンチサラダ 抹茶風味のチーズケーキ	スパゲッティ	★スパゲッティ あぶら さとう ★バター ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ふたにく ★クリームチーズ	にんにく セロリ にんじん たまねぎ しめじ ホールトマト なす キャベツ きゅうり ホールコーン	695 25.4 30.2	抹茶風味のチーズケーキは、 保健給食委員会が取り組み 「四六」で「ピン」を達成 した ならのみ学級と6-1の みなさんからのリクエストです。
11	金	ごはん 手作りふりかけ とうふ 豆腐となすの中華煮 おひたし	ちりめんじゃこ おかか ごま	しちぶつきまい さとう ★ごま じゃがいも あぶら	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ ★おかか ふたにく とうふ みそ テンメンジャン	しょうが なす ピーマン にんにく ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし こまつな キャベツ	594 23.2 18.3	小平産の「なす」を使って、 中華煮を作ります。なすは、 菜揚げをしてから加えます。
12	土	はいこーろーどん 回鍋肉丼 わかめあえ 星の香に豆腐入りフルーツポンチ		しちぶつきまい あぶら でんぶ さとう ★あんにんどうふ	★ぎゅうにゅう みそ テンメンジャン ふたにく くきわかめ わかめ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ デンゲンサイ もやし きゅうり りんご・みかん・もも(缶)	583 21.7 14.3	はいこーろーどん、お肉と野菜が おいしく食べられる一品です。 星の香に豆腐入りフルーツポンチは 金ピンになった6-1からの リクエストメニューです。
15	火	はるきめとん マーボー春雨丼 くうしんさい 空芯菜ともやしの炒め物 なし くだいらさん 梨 (小平産)		しちぶつきまい あぶら はるきめ さとう でんぶ	★ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ テンメンジャン	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ にら くうしんさい もやし なし	587 21.9 17.8	梨(豊水の予定)は、小平 市内でとれたものを 使う予定です。
16	水	キムチチャーハン さば しょうが 鯖の香味焼き サーラータン	さば	しちぶつきまい あぶら さとう でんぶ	はっごうにゅう (ブレン) ふたにく ★さば とりにく とうふ たまご	にんにく しょうが ねぎ はくさいキムチ にら にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな	551 28.1 13.6	人気のキムチチャーハンです！ 暑さや疲れで食欲が出ない 時もずずんぞ 食べられると思います。

※他のピンゴになつたクラスからのリクエストメニューは、10月以降に実施します。(金ピンゴのクラスは2リクエストできます。)

日曜	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
17 木	ピタパン とりにく 鶏肉のグリル 小平梨ソース ドレッシングサラダ こだいらめざましスープ	ピタパン	★ピタパン でんぶん あぶら さとう /ノエック マヨネーズ じゃがいも	★ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あおだいず	しょうが にんにく なし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリ だいこん こまつな	560 29.4 23.1	ピタパンに、鶏肉とサラダを はさんでいただきます。 5年生の1人1人の授業で アイデアが出たメニューを 給食にも取り入れました!
18 金	ひ ちゅうか 冷やし中華 ちゅうかめん やさい (中華麺、ハム野菜、スープ) ポテト春巻き	チャンポン麺 はるまきのかわ こむぎこ ツナ	★チャンポンめん あぶら さとう ★はるまきのかわ じゃがいも /ノエック マヨネーズ ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ポークハム だいず ★ツナ	きゅうり にんじん もやし ホールコーン たまねぎ ピーマン	623 24.8 20.6	ゆでた生チャンポンめんの 上に、ゆで野菜、ハムを のせ、手作りのスープを かけていただきます!
24 木	ふたにく 豚肉きのこうどん あまぎ 甘酢あえ つきみ 月見だんご	うどん	★れいとううどん さとう しょうしんこ しらたまこ でんぶん	★ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ わかめ とうふ	にんじん たまねぎ ほししいたけ えのき しめじ なめこ ねぎ キャベツ もやし きゅうり かぼちゃ	527 21.6 12.4	明日、9月25日は十五夜 (中秋の名月)です。十五夜に ちなんで、満月のように黄色い みかん(みかん味)が 出ます。
25 金	あいなんちようたい 愛南町の鯛めし チャーホーサイ とんしる 豚汁	タイ	しちぶつきまい あぶら はるまき こんにやく じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★マダイ ふたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ にら ごぼう だいこん ねぎ こまつな	566 24.4 17.5	5年生で、愛媛県愛南町の 出前授業があります。愛南町 産の養殖のマダイを使って、 タイめしを作ります。
28 月	ミルクパン 豆腐のミートグラタン やさい 野菜のスープ煮	ミルクパン ピザチーズ	★ミルクパン あぶら	★ぎゅうにゅう とうふ だいず ふたにく ★ピザチーズ ベーコン ウィンナー うすらたまご	たまねぎ マッシュルーム セロリ にんじん とうがん キャベツ こまつな	595 29.6 28.5	トマト味のミートグラタンに、 豆腐や、ゆでみじん切りに した大豆を入ります。おいしい 大豆製品がとれる一品です。
29 火	た こ 炊き込みごはん や 焼きししやも きんときまめあまに 金時豆の甘煮 かきたま汁	ししやも	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 とりにく あぶらあげ ★ししやも きんときまめ とうふ ★やきちくわ たまご わかめ	にんじん ごぼう ほししいたけ いとこんにやく えのき ねぎ	555 23.3 18.1	給食のこんだても、たん だんと秋らしくなっています。 具だくさんのたきこみごはん は、とてもおいしいです!
30 水	うめこんぶちやつ 梅昆布茶漬け あじのカレーフリッター き ぼ だいこん 切り干し大根のサラダ	ごま あじ こむぎこ	しちぶつきまい ★ごま ★こむぎこ こめこ あぶら さとう	★ぎゅうにゅう しおこんぶ ★あじ	カリカリうめ きりぼしだいこん もやし きゅうり にんじん たまねぎ	546 21.6 17.5	梅昆布茶漬けは、残暑で 疲れた体に嬉しい一品 だと思います。

※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、八訂の食品成分表の数値で表示しています。



夕陽小平保健所園域では、食を通じた健康づくりの一環で9月を「めざましスイッチ朝ごはん月間」としています。小平市では朝ごはんにもおすすめの、「まごわやさしい」食材を使った「こだいらめざましみそ汁」と、不足しがちな鉄分を補う「こまつなマヨネーズ」を市立保育園、小学校、中学校の給食で統一メニューとして提供します。

朝ごはんは1日のはじまりです。早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかり食べ、あたま(脳)、おなか(腸)、からだに「めざましスイッチ」を入れましょう。

