



令和8年

1月のこんだて

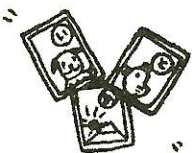


手をきれいにあらいます!

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)	1人1日(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 【中学年量】	こんだてメモ
9	金	七草ぞうすい はくさい 白菜のゆず風味 くらめ 黒豆きなこ★ (半量は1/7)	たまご	しちぶつきまい かたくりこ さとう あぶら さつまいも	★ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ★たまご くらめ きなこ	だいこん こまつな かぶ かぶのは せり はくさい もやし きんときにんじん ゆず	582 2.1 2.3	1/7は七草でした。 春の七草のうち、「せり、すずな (かぶ)、すずしろ(大根)、かぶ」が ぞうすいを作ります。
13	火	五目うま煮丼 かふうつ 華風漬け しらたま 白玉しるこ (半量は1/11)	うずらたまご	しちぶつきまい あぶら かたくりこ さとう しらたまこ しょうしんこ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★うずらたまご あずき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ きくらげ チンゲンサイ はくさい こまつな だいこん (半量は1/11)	657 22.2 2.2	1/11は金鏡開きでした。 お供えた金鏡もちを 小さく割って食べます。 おしるこには、手作りの 白玉もちが入ります。
14	水	煮込みうどん★ さわら こがね あ 鱈の黄金揚げ わかめあえ はれひめ	うどん こむぎこ	★れいとううどん ★こむぎこ こめこ あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ さわら くきわかめ わかめ	ほししいたけ だいこん にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし きゅうり はれひめ (半量は1/11)	567 29.8 2.7	「さわらの黄金揚げ」は、 ヒラメと同じ衣にターメリック カレー粉を混ぜて、油で揚げ 作ります。色鮮やかで とてもきれいです!
15	木	あずき 小豆ごはん だいこん ぶり大根 しゅんぎく 春菊のおひたし りんご★	ごま りんご	しちぶつきまい もちこめ ★ごま かたくりこ あぶら さとう	★ぎゅうにゅう あずき ぶり やきどうふ	しょうが だいこん にんじん ねぎ こんにやく しゅんぎく ほうれんそう はくさい ★りんご (半量は1/15)	604 23.2 2.2	1/15は小正月です。 小正月には、「小豆がめ」を 食べる風習があります。 小正月にはなで、給食では 「小豆ごはん」にしました。
16	金	ガーリックトースト トマトシチュー★ フレンチサラダ パンの耳のおまけラスク	しよくパン バター パンのみみ	★しよくパン ★バター マーガリン じゃがいも あぶら こめこ さとう ★パンのみみ	★ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	にんにく パセリ セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト キャベツ きゅうり	553 22.8 2.6	「ガーリックトースト」は、四小で 人気メニューのうちひとつです。 トマト味のシチューによく合う と思います。
17	土	ターメリックライス チンクリームソースかけ はなやさい 花野菜のサラダ はな 花みかん	小麦粉 バター 牛乳 生クリーム	しちぶつきまい あぶら ★バター ★こむぎこ さとう	★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ★なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ブロッコリー カリフラワー ホールコーン みかん	629 21.1 1.6	色鮮やかな黄色のターメリック ライスに、白いチキンクリームソース がかかって、見た目にも楽しい ことが出来る給食です!
20	火	マーボー丼 メヒカリのから揚げ はるさめ 春雨サラダ★		しちぶつきまい あぶら さとう かたくりこ はるさめ	★ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ テンメンジャン レンズめ メヒカリ	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ にんじん にら はくさい もやし ほうれんそう (半量は1/20)	643 27.7 2.8	給食のマーボー丼には 「レンズ豆」が入ります。レンズ豆は 洗うだけで、水でもどろろに 使うことができます。ご家庭でも ぜひお試しください。
21	水	貝沢山みそラーメン★ はなやさい 冬野菜のジャンボ餃子 みかん★	むしちゅうかめん ぎょうざのかわ こむぎこ	★むしちゅうかめん あぶら ★ぎょうざのかわ ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく しょうが ねぎ ピーマン たまねぎ にんじん もやし はくさい なす にら ホールコーン ほうれんそう えのき みかん	647 26.9 2.9	保健給食委員会の子どもたち からのアイデアで生まれた、昔々 な食材克服メニューとして、 ラーメンとジャンボぎょうざを 作ります!
22	木	ごはん★ さば 鯖のみそ煮 しょうが 塩肉じゃが はくさい 白菜のおひたし		しちぶつきまい さとう じゃがいも あぶら	★ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな ゆず はくさい もやし (半量は1/22)	643 27.6 2.6	「塩肉じゃが」は、塩、さとう、 酒、ゆずの味付けです。ゆずの 香りが食欲をそそくれます。 「さばのみそ煮」は、新しい オープン(2922)で作ります。
23	金	ゆずはちみつトースト クリームシチュー★ こしらふゆやさい 小平冬野菜サラダ パンの耳のおまけラスク	しよくパン 小麦粉 バター 牛乳 生クリーム パンのみみ	★しよくパン マーガリン はちみつ あぶら じゃがいも ★こむぎこ ★バター さとう ★パンのみみ	★ぎゅうにゅう あおだいず とりにく ★なまクリーム	ゆず セロリ たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ だいこん かぶ かぶのは	609 21.4 2.6	旬の食材「ゆず」を使って、 トーストを作ります。 新メニューです!



{おせち料理には、これだけのおかずが
こめられています!}

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
26	月	塩むすび さけの塩焼き 白米とたくあんの炒め物 豚汁★		しちぶつきまい もちごめ あぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう さけ おかか ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	はくさい たくあん ごぼう にんじん だいこん しめじ こんにやく ねぎ こまつな	574 27.9 2.9	1/24~30日は「全国学校給食週間」です。18日は、約137年前に日本で初めて出た給食を再現します。 (当時は「おにぎり、塩麴、つけ物」や給食で、とん汁や乳はなしでした。)
27	火	ソフト麺ミートソース ポテトとキャベツのサラダ α化米入りマフィン	ソフトめん 小麦粉 パター たまご 牛乳	★ソフトめん あぶら さとう じゃがいも 「エッグ」マフィン ★こむぎこ ★バター アルファかまい	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★たまご	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 だいこん キャベツ	629 23.4 3.0	2日は、懐かしメニューとして、「ソフトめん(巻入り)」が出ます。 自分で選んでめんを出して、ミートソースをからめたいいただきます。めんも自分で選ぶことが上手に食べるポイントだそうです！
28	水	うめ梅じゃこごはん くじらの竜田揚げ おひたし★ かき玉汁★	ごま たまご	ミルメーク ココア 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 くじらにく とうふ ★たまご	カリカリうめ しょうが にんにく はくさい かぶ かぶのは にんじん たまねぎ えのき ほうれんそう	626 29.9 2.7	3日は、懐かしメニューとして、「くじらの竜田揚げ」が登場します。 「くじらの竜田揚げ」は四小の子たちにも人気のメニューです。
29	木	アイデアいっぱいカレー 小平かるちゃんサラダ オレンジゼリー★		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 ひよこまめ ひじき ツナ こなかんでん	にんにく しょうが セロリ まいたけ たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン ほうれんそう ホウチキ 小まつな だいこん キャベツ オレンジジュース	635 22.7 2.2	4日は、保健給食委員会のこどもたちが考えた、苦しい食生活克服メニューのカレーが出ます。 好きなメニュー第1位のゼリーも出ます。
30	金	あしたば明日葉パン さかな魚のハーブフライ★ とうきょう ひとかんでん 東京の糸寒天入りサラダ ふゆやさい冬野菜のスープ	あしたばパン こむぎこ パンこ	★あしたばパン ★こむぎこ ★パンこ あぶら さとう じゃがいも	★ぎゅうにゅう もうかぎめ いとかんでん ベーコン ぶたにく	にんにく キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ えのき はくさい ほうれんそう	596 27.0 3.3	最終日は、「ハチ島の食材を使った給食」です。ハチ島とその周辺の島でとれた明日葉、デングサ(寒天のもと)を取り入れたこんだてです。

※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。 ★マークは、6年生に聞いた「リクエスト給食アンケート」で名前があがったメニューです。
※栄養価は、八訂の食品成分表の数値で表示しています。

**明けまして おめでとう
ございます**

2026年が始まりました。今年も健康で子どもたちの笑顔がいっぱいの一年となりますよう、お祈り申し上げます。「安全・安心でおいしい給食」を小平四小の子どもたちに提供していきます。給食室一同努めます。本年もよろしくお願ひいたします。

2026

1月の地場野菜(小平産)

1月24~30日は、全国学校給食週間です。

日本で学校給食は、明治22年に始まり、戦争で一時的に中断されましたが、戦後再開して、現在まで続いています。時代とともに内容は変わってきていますが、「子どもたちのために作り、提供されている」という点は、変わっていません。

毎年、1月24~30日までの1週間は、学校給食について知り、関心を高められるよう、「全国学校給食週間」として、全国で実施されています。

四小ではこの期間中、日本で初めての学校給食を再現したり、「ミルメーク」、「ソフトめん」、「くじらの竜田揚げ」などの懐かしメニューを取り入れたり、東京都の島の食材を使った給食を実施したりします！

～学校給食の歴史～

