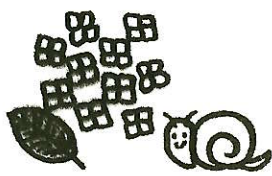
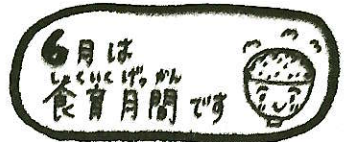




令和8年度



6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	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
1	月	MILK	種うどん (うどん・つけ汁・ゆで野菜) 信田煮 小平のきょうじょうり	うどん スパゲッティ	★うどん あぶら さとう ★スパゲッティ	★ぎゅうにゅう いちぶきりこんぶ あぶらあげ ひじき ぶたにく うずらたまご	ねぎ だいこん にんじん キャベツ こまつな しらたき ほししいたけ	543 24.5 2.9	小平に昔から伝わる和食料理の「種うどん」を味わいます。「種」とは、うどんに使う季節の野菜をゆでたものです。
2	火	MILK	中華丼 カレービーンズ 小玉すいか	えび いか	しちぶつきまい あぶら でんぶん 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 こだまスイカ	620 24.8 1.8	カレービーンズは、カレー味に煮た大豆に、かたくり粉をまぶして、油で揚げた作りです。よくかんで食べましょう！
3	水	MILK	こまつなピザトースト ポトフ 金美果 パンの耳のおまけラスク	★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 ★ウツナ ★ピザチーズ ベーコン ぶたにく ウインナー ★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 きんみか	552 25.0 2.4	小平市で農家をしている加藤さんが作ったさつま豆を使ったピザトーストを作ります。お食卓の大きなお楽しみになると思います。	
4	木	MILK	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	まめあじ ごま	しちぶつきまい でんぶん あぶら さとう ★ごま	★ぎゅうにゅう ★まめあじ とりにく とうふ みそ	うめぼし きゅうり しょうが こんにやく にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ さやいんげん	581 23.5 1.8	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。ひと口、30分を目安に、かんでみましょう。
5	金	MILK	大豆入りそぼろ丼 大根サラダ じゃがいもとたまねぎのみそ汁		しちぶつきまい あぶら さとう じゃがいも	★ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 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	608 24.4 3.2	ゆでた大豆を肉そぼろに混ぜるので、豆が苦手なお子様もすすんで食べられると思います。
8	月	MILK	豆腐の中華煮 焼きししやも 新じゃがのカレー炒め	ししやも	しちぶつきまい あぶら さとう でんぶん じゃがいも	★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ★ししやも ベーコン	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし しめじ ねぎ チンゲンサイ キャベツ	588 25.3 2.0	「新じゃがのカレー炒め」は、新じゃがをせん切りして、ベーコン、にんじん、キャベツと一緒に炒めて、カレー粉、ソース等で味付けして作ります。
9	火	MILK	渦巻きパン 照り焼きフィッシュ ゆでキャベツ トマトと卵のスープ	パン ホキ	★パン でんぶん あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★ホキ ベーコン たまご	しょうが キャベツ セロリ たまねぎ にんじん ★トマト レタス パセリ	526 25.6 2.9	自分でパンに「照り焼きフィッシュ」と「ゆでキャベツ」をのせて、「フィッシュバーガー」にしてもいいですよ。
10	水	MILK	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 さばけずりぶし	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 ★さばけずりぶし ぶたにく こうやどらふ	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	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、ひじきかけを作ります。食品ロス削減のための取り組みのひとつです。
11	木	MILK	梅若ごはん いわしの梅煮 ひと塩きゅうり 豚汁	いわし	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	596 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、この時期にとれるいわしはとろろおいしいです。旬のいわしを使って、「いわしの梅煮」を作ります。
12	金	MILK	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 トマト	★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たさつま豆の朝採りとうもろこしです。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。
16	火	MILK	キムたくごはん 鱈の香味揚げ 卵スープ	あじ	しちぶつきまい あぶら でんぶん	★ぎゅうにゅう ベーコン ★あじ わかめ とうふ たまご	ねぎ つぼづけ 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	610 25.8 2.9	キムチとたくあんを、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。

おたのしみ企画
おしらせ
「ラッキーリーフ(ははば)をさがせ！」

今月は、汁物または煮物メニューの中に、ははば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前に来てくれたら、オリジナルのイラストカード(ナミコラホパズル)をお待ちします！

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)	おもにからだ 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)	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
17	水	ミルク	ミルクパン タンドリーチキン かくれんぼドレッシングサラダ ポテトチャウダー	ミルクパン ヨーグルト	★ミルクパン あぶら さとう じゃがいも こめこ	★ぎゅうにゅう とりこ ★ヨーグルト ベーコン	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 ピーマン ホールコーン セロリ エリンギ パセリ	627 29.2 3.0	タンドリーチキンはインドの料理です。「タンドール」という釜で焼くことから、この名前がつけられました。
18	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		しちぶつきまい あぶら さとう でんぶん	★ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ わかめ とうふ たまご	にんじん きくらげ テンゲンサイ にんにく しょうが なましいたけ ねぎ こまつな ★ミニトマト	567 24.8 2.9	お酢をたくさん使って、鶏手羽元を煮ます。お酢を使うと、お肉がとろもやわらかくなります。
19	金	ミルク	パエリア ポテトとキャベツのサラダ ソパ・デ・アホ	いか パンこ	しちぶつきまい ごまあぶら じゃがいも さとう パセリ ★パンこ でんぶん	★ぎゅうにゅう とりこ ★いか ★ベーコン たまご	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん きゅうり キャベツ パセリ	553 20.7 2.5	スペイン料理の定番です。「ソパ・デ・アホ」は、スペインのカステル・ラ・マンチャ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「にんにく」のことをさすので、
22	月	ミルク	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 いか さつまあげ	しちぶつきまい ごまあぶら ★ごま あぶら じゃがいも さとう	★ぎゅうにゅう ★いか とりこ ★さつまあげ	にんじん しょうが ごぼう こんにゃく たまねぎ ほししいたけ さやいんげん れいとうみかん	583 26.7 2.5	いかは、しょう油、酒、しょうがで下味をつけてから焼きます。糸食食に出るいかは、肉厚でおいしいです。
23	火	ミルク	ひじき寿司 鯖の香味焼き すまし汁	さば かまぼこ	しちぶつきまい あぶら さとう	★ぎゅうにゅう とりこ ひじき あぶらあげ ★さば とうふ ★かまぼこ	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが にんにく ねぎ だいこん えのき こまつな	578 27.9 2.9	暑くなるこの時期、お酢が効いたごまは食欲を回復させてくれます。ひじきや野菜が入って、体にやさしいごま和え
24	水	ミルク	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 でんぶん	★ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ 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 メロン	588 20.5 2.1	小平産のとれたてのなすを使い、マーボ・なす丼を作ります。水餃子おいしい!
25	木	ミルク	小平夏野菜カレー こんにゃくサラダ 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 ホールトマト キャベツ きゅうり わか こんにゃく もも・りんご(缶) ブルーベリー	596 18.3 1.9	6月25日は、小平市内の全小学校で、「小平夏野菜カレー」が出ます。ヨーグルトには、小平産のブルーベリーも入ります。セロリ、以外に全小平産を使用します。
26	金	ミルク	黒糖トースト パンキンシチュー フレンチサラダ パンの耳のおまけラスク	くろ しよく 黒ざとう食パン 牛乳 小麦粉 バター 生クリーム	★くろざとうしよくパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも ★こむぎこ ★バター ★パンのみみ	★はっこうにゅう(ブルーベリーあじ) あおだいず とりこ ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	セロリ たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン	584 19.1 2.2	小平産のかぼちゃが入ったクリームシチューです。小平でも大きく立派なかぼちゃが作られています。
29	月	ミルク	ジャージャー麺 枝豆 いももち	うどん	★なまめん あぶら さとう でんぶん 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	545 22.2 3.2	いももちは、蒸したじゃがいもに、塩とがたつり粉を加えて混ぜ、平た丸めてから油で揚げて作ります。
30	火	ミルク	ごはん 酢豚 中華風わかめスープ 赤肉メロン	かまぼこ	しちぶつきまい でんぶん あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★かまぼこ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン あかピーマン えのき こまつな メロン	567 20.4 1.9	酢豚は新メニューです。旬の野菜を使い、酢・味・おろし、おさえて、子どもにも食べやすい味つけにします。

※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、こどものころから食に関する知識を身に
付け、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。できることから
取り組んでみませんか。

家で取り組みたい食育

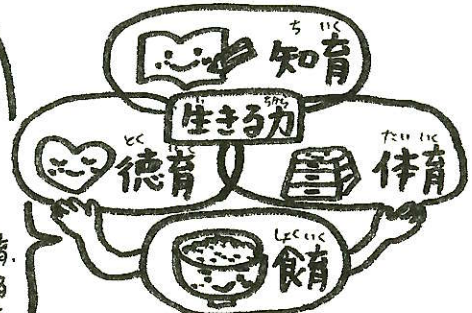
朝ごはんを食べる!

家族で一緒に食べる!

主食・主菜・副菜をそろえて食べる

いっしょに食事のしつこくを

食育基本法では、
「こどもたちが豊かな
人間性をはぐくみ、生きる力を
身に付けていくためには、
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り、知育、
徳育および体育の基礎となる
べきもの」と位置づけています。



いっしょに食事のしつこくを