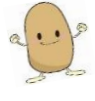
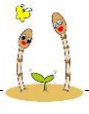
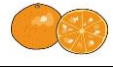


4がつのこんだて

令和6年4月
小平市立小平第五小学校
校長 松本 雅史

日	こんだて	の み もの	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
			エネルギーのもとになる	からだ 体をつくるもとになる	からだ 体の調子を整えるもとになる	
10 水	さくらトースト とうにゆうクリームシチュー たまねぎドレッシングサラダ 給食が 始まります！	牛乳	パン マーガリン いちごジャム あぶら グラニューとう こめこ じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゆう ぶたにく とうにゆう くきわかめ 	セロリ にんじん たまねぎ エリンギ バセリ キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん	547 kcal 20.9 g
11 木	ゆかりごはん やきししゃも とんじる こまつなとじゃこのいためもの	牛乳	しちぶつきまい じゃがいも こんにやく あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゆう ししゃも ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ちりめんじゃこ	ゆかり ごぼう だいこん にんじん ねぎ ピーマン こまつな たまねぎ キャベツ	557 kcal 26.8 g
12 金	たけのごはん さばのみそやき かきたまじる	牛乳	しちぶつきまい あぶら もちごめ さんおんとう てんぷん	ぎゅうにゆう さば みそ とうふ たまご	たけのこ にんじん しょうが ほうれんそう えのきたけ たまねぎ 	578 kcal 28.1 g
15 月	ドライカレー フレンチドレッシングサラダ 1年生 給食開始	牛乳	しちぶつきまい あぶら じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゆう ぶたにく 	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ダイストマト レーズン きゅうり ホールコーン	579 kcal 20.3 g
16 火	わかめごはん もうかさめのレモンじょうゆ たまねぎとじゃがいものみそしる	牛乳	しちぶつきまい あぶら てんぷん こむぎこ さんおんとう じゃがいも	ぎゅうにゆう とうふ たきこみわかめ みそ モーカサメ あぶらあげ	レモン たまねぎ ねぎ こまつな 	568 kcal 25.9 g
17 水	おせきはん さわらのこめこあげ けんちんじる 入学・進級 お祝い こんだて	牛乳	もちごめ しちぶつきまい さんおんとう ごま こめこ あぶら さといも ごまあぶら	ぎゅうにゆう あずき さわら ぶたにく とうふ 	にんにく ごぼう にんじん ねぎ だいこん こまつな	671 kcal 28.3 g
18 木	コーンピラフ ポークビーンズ キャロットケーキ	牛乳	しちぶつきまい あぶら じゃがいも さんおんとう ホットケーキミックス バター	ぎゅうにゆう ベーコン だいず ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン セロリ トマトピューレー	650 kcal 22.1 g
19 金	だいせんおこわ あかうおのしおやき じゃぶに	牛乳	しちぶつきまい もちごめ あぶら さんおんとう	ぎゅうにゆう とりにく ちくわ あかうお とうふ	にんじん ごぼう ほししいたけ たけのこ しいたけ だいこん ねぎ こまつな	563 kcal 30.7 g
22 月	やきそば とりにくのてりやき くきわかめのいためもの	牛乳	むしちゅうかめん あぶら さんおんとう ごまあぶら 	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく くきわかめ あぶらあげ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しょうが にんじん きりぼしだいこん	575 kcal 24.8 g
23 火	ピザトースト やさいのスープに わふうドレッシングサラダ	牛乳	パン あぶら じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゆう ハム チーズ とりにく わかめ 	たまねぎ ピーマン にんじん だいこん バセリ キャベツ きゅうり ホールコーン	582 kcal 28.3 g
24 水	だいずとこんぶのごはん まめあじのからあげ こまつなとたまねぎのみそしる くだもの	牛乳	しちぶつきまい あぶら こんにやく こむぎこ てんぷん じゃがいも	ぎゅうにゆう だいず こんぶ まめあじ わかめ あぶらあげ みそ	にんじん ほししいたけ たまねぎ えのきたけ こまつな きよみオレンジ 	540 kcal 23.9 g
25 木	マーボーどうふどん だいこんとこまつなのかわりづけ くだもの	牛乳	しちぶつきまい あぶら さんおんとう てんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゆう とうふ ぶたにく みそ くきわかめ	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ たまねぎ いら だいこん こまつな いちご 	558 kcal 21.5 g
26 金	スパゲッティナポリタン わかめサラダ セサミマフィン	みかん ジュース	スパゲッティ あぶら さんおんとう ごま ホットケーキミックス じょうはくとう	ウインナー わかめ たまご とうにゆう	みかんジュース にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン きゅうり キャベツ もやし	573 kcal 15.8 g
30 火	ごはん てづくりふりかけ にくじゃがのために いかのねぎしおやき	牛乳	しちぶつきまい さんおんとう ごま じゃがいも こんにやく あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゆう おかか こんぶ ぶたにく こうやどうふ いか 	たまねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ	594 kcal 30.9 g

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。

※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。



入学・進級おめでとうございます。いよいよ新しい生活のスタートです。
2年生から6年生は4月10日(水)から、1年生は4月15日(月)から始
まります。安全でおいしい給食づくりに努めてまいります。1年間どうぞよ
ろしくお願いいたします。

学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。

給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。

給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

小平五小の給食について

主食

米飯は週3回程度。パンや麺類は、それぞれ週1回を目安に提供しています。お米は、七分つき米を使用しています。白ご飯のほか、炊き込みご飯やピラフなども取り入れています。パンは、米粉パンや具をのせて焼いたトースト、自分で具をはさんで食べるセルフサンド。麺類は、うどん、スパゲッティ、焼きそばなどがあります。

おかず・デザート

栄養バランスや旬の食材、彩りなどを考慮しながら、バラエティに富んだ献立を心がけています。サラダのドレッシングやカレーなどのルーは手作りしています。だしは昆布・削り節・鶏ガラ・豚骨・香味野菜などから、とっています。デザートは、季節の果物や手作りのゼリー、マフィンなどがあります。

飲み物

200mlのビン入り低温殺菌乳を提供しています。牛乳の代わりに、オレンジジュースなど、他の飲み物が出ることもあります。

持ち物

毎日清潔なランチョンマットとハンカチを給食袋に入れて、持たせてください。
机にランチョンマットを敷き、その上に給食をおきます。ハンカチは手や口ふき用に使います。
また、給食当番の時は、マスクのご用意をお願いします。
ランドセルのポケットに、常時ビニール袋に入れたマスクを用意しておいていただくようお願いします。

お願い

給食当番に当たった児童は、週末に給食白衣と帽子を持ち帰ります。洗濯をして、週明けに忘れずに持たせてください。

給食予定日

1学期 4月10日(水)・1年生は4月15日(月)～7月18日(木)
2学期 9月3日(火)～12月24日(火)
3学期 1月9日(木)～3月21日(金)

給食費について

◎1ヶ月の給食費	1・2年生	4100円+手数料10円 (単価236円)
	3・4年生	4340円+手数料10円 (単価250円)
	5・6年生	4600円+手数料10円 (単価265円)

毎月4日に引き落とされます。5月は、2日(木)に2ヶ月分、2・3月は2月に2ヶ月分まとめて引き落とされます。
残高不足にならないようにご準備をお願いいたします。

◎長期欠席による返金について…**事前の申し出が必要です。**申し出は、担任または学校へご連絡をお願いいたします。且つ、「給食費返金願い」のご提出をお願いいたします。
(学校ホームページよりダウンロードできます。)
返金対象は、4日以上続けて欠席の場合、届出のあった翌日から4食目以降です。
詳しくは「給食費納入についてのお知らせ」を別途配布しますので、ご覧ください。



この月 今月の小平産食材

長ねぎ 大根
小松菜

