



7がつのこんだて



令和6年7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	おもなさいりよう			エネルギー たんばく質
			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	
1 月	たこめし にくじゃがのために しおだれキャベツ		しちぶつきまい、おしむぎ、さん おんとう、あぶら、じゃがいも、 こんにやく、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、こんぶ、たこ、ぶ たにく、こうやどうふ	にんじん、ごぼう、えだまめ、たまねぎ、こまつ な、キャベツ、もやし、きゅうり、にんにく	584 kcal 21.5 g
2 火	はちみつレモントースト ハンガリアンシチュー コールスロー		パン、マーガリン、はちみつ、グ ラニューとう、じゃがいも、あぶ ら、こめこ、さんおんとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ペーコ ン	レモン、にんじん、たまねぎ、トマトピューレー、 ダイストマト、トマト、キャベツ、きゅうり、だいこ ん	563 kcal 21.9 g
3 水	ごはん にんじんふりかけ もうかさめのレモンじょうゆ とうふとたまねぎのみそしる		しちぶつきまい、あぶら、さんお んとう、ごまあぶら、こめこ、こ むぎこ	ぎゅうにゅう、しらすぼし、モー カサメ、とうふ、あぶらあげ、わ かめ、みそ	にんじん、こまつな、レモン、たまねぎ	598 kcal 26.9 g
4 木	チャンボンめん やさいのレモンずかけ ブルーベリーのこめこケーキ		ちゃんぽんめん、あぶら、でん ぶん、さんおんとう、こめこ、じょ うはくとう、バター、オリーブゆ	ぎゅうにゅう、いか、ぶたにく、 かまぼこ、たまご、とうにゅう	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけ のこ、もやし、にら、ほししいたけ、だいこん、こ まつな、きゅうり、レモン、ブルーベリー	577 kcal 23.3 g
5 金	マーボーなすどん たなばたじる とうもろこし		しちぶつきまい、おしむぎ、あ ぶら、さんおんとう、てんぶん、 ごまあぶら、やきふ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあ げ、みそ、かまぼこ	しょうが、にんにく、たけのこ、ほししいたけ、に んじん、なす、ねぎ、たまねぎ、にら、こまつな、 とうがん、オクラ、とうもろこし	637 kcal 26.7 g
8 月	ハヤシライス かくれんぼドレッシングサラダ こだますいか		しちぶつきまい、おしむぎ、あ ぶら、こめこ、はちみつ、さんお んとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、トマトピューレー、だいこん、キャベ ツ、きゅうり、こだますいか	586 kcal 18.6 g
9 火	けいはん まめあじのからあげ すのもの		しちぶつきまい、おしむぎ、さん おんとう、こむぎこ、こめこ、あ ぶら	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、 まめあじ、わかめ	ほししいたけ、こまつな、キャベツ、きゅうり	585 kcal 23.8 g
10 水	ガーリックライス スパイシーチキン やさいのスープに れいとうみかん		しちぶつきまい、オリーブゆ、 じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、ペーコン、とりに く、ぶたにく	にんにく、たまねぎ、にんじん、とうがん、れい とうみかん	588 kcal 25.7 g
11 木	ツナトマトクリームスパゲティ えだまめ マーマレードむしパン		スパゲッティ、オリーブゆ、さん おんとう、バター、マーマレド、 こむぎこ、じょうはくとう	ぎゅうにゅう、ツナ、なまクリー ム、チーズ、とうにゅう	にんにく、たまねぎ、にんじん、レモン、マッ シュルーム、トマト、トマトピューレー、パセリ、 えだまめ	710 kcal 27.6 g
12 金	ビビンバ わかめスープ ミックスフルーツ		しちぶつきまい、おしむぎ、あ ぶら、ごまあぶら、さんおんとう う、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、 わかめ、とりにく、とうふ	ぜんまい、こまつな、にんじん、きりぼしだいこ ん、だいずもやし、にんにく、ねぎ、たまねぎ、 パインかん、りんごかん、みかんかん	629 kcal 27.0 g
16 火	こまつナトースト じゃがいもとぶたにくのソテー たまごスープ		パン、あぶら、じゃがいも、でん ぶん	ぎゅうにゅう、ツナ、チーズ、ぶ たにく、とりにく、わかめ、たま ご	たまねぎ、こまつな、にんじん、にんにく、キャ ベツ、えのきたけ	574 kcal 29.8 g
17 水	わかめごはん いわしのかばやき ごじる		しちぶつきまい、ごま、こめこ、 こむぎこ、あぶら、さんおんとう、 てんぶん、じゃがいも	ぎゅうにゅう、たきこみわかめ、 いわし、だいず、あぶらあげ、み そ	しょうが、ごぼう、だいこん、にんじん、こまつ な	667 kcal 29.2 g
18 木	ドライカレー フレンチドレッシングサラダ くだもの		しちぶつきまい、おしむぎ、あ ぶら、じゃがいも、さんおんとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピー マン、トマト、レーズン、きゅうり、ホールコーン、 オレンジ	639 kcal 23.1 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・たんばく質等）は、「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」で算出しています。



1年生がトウモロコシの皮むきをしました！



6月17日に、1年生がトウモロコシの皮むきをしました。

全部で215本のトウモロコシ。

「給食室の調理員7人では大変なので、お手伝いしてもらえるかな？」と1年生に聞いてみると、「いいよー！」と快く引き受けてくれました。

少し力が必要で、苦戦している場面もありましたが、みんな楽しそうに取り組んでいました。

小平市の農家の川里さんが育てたトウモロコシは、とても甘くて、「おいしい！」という声がたくさん聞けました。

7月5日には、第2弾として、2年生が皮むきを行います。

