

4がつのこんだて

令和7年4月
小平市立小平第五小学校
校長 屋代 弘一

日	こんだて	の み もの	おもなざいりよう			エネルギー たんぱく質
			からだ 体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	からだの調子を整えるものになる	
10 木	ぶたキムチどん わかめサラダ きよみオレンジ 給食が 始まります！	牛乳 	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なま あげ、あかみそ、わかめ	しちぶつきまい、おしむぎ、あ ぶら、さんおんとう、かたくり こ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にん じん、もやし、はくさいキムチ、にら、 キャベツ、だいこん、ホールコーン、 きよみオレンジ	576 kcal 20.8 g 2.1 g
11 金	しろごまタンタンうどん やさいのレモンずかけ くさだんご	牛乳 	ぎゅうにゅう、とりひきにく、 あぶらあげ、しろみそ、とう ふ、あずき	うどん、ねりごま、さんおん とう、すりごま、あぶら、じょうし んこ、しらたまこ	たまねぎ、にんじん、はくさい、ほし しいたけ、ながねぎ、だいこん、だい こんのは、きゅうり、レモン、よもぎ	648 kcal 29.1 g 2.0 g
14 月	たけのごはん さばのみそやき かきたまじる 	牛乳 	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、さ ば、しろみそ、とうふ、たまご、 わかめ	しちぶつきまい、もちごめ、あ ぶら、さんおんとう、かたくり こ	たけのこ、にんじん、しょうが、えの きたけ、だいこん、たまねぎ、のらぼ うな	574 kcal 28.6 g 2.1 g
15 火	ドライカレー たまねぎドレッシングサラダ 1年生 給食開始	牛乳 	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 とりひきにく、だいず	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	にんにく、しょうが、たまねぎ、にん じん、トマト、レーズン、だいこん、こ まつな、ホールコーン	613 kcal 23.4 g 2.0 g
16 水	くろごとうパン とりにくのトマトに フライドポテト 	牛乳 	ぎゅうにゅう、とりにく、だい ず	くろごとうパン、あぶら、さん おんとう、こめこ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しめじ、トマト、 トマトかんづめ	591 kcal 23.4 g 2.1 g
17 木	マーボーどうふどん ちゅうかもやし いちご 	牛乳 	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひ きにく、とりひきにく、だいず、 あかみそ、わかめ	しちぶつきまい、おしむぎ、あ ぶら、さんおんとう、かたくり こ、ごまあぶら、すりごま	しょうが、にんにく、ほししいたけ、に んじん、ながねぎ、たまねぎ、だい こんのは、にら、もやし、だいこん、いち ご	611 kcal 24.7 g 1.8 g
18 金	あかまいごはん さわらのこめこあげ おいわいごもくじる 入学・進級 お祝い こんだて	牛乳 	ぎゅうにゅう、さわら、ちらし こまぼこ、なまあげ	しちぶつきまい、あかまい、こ めこ、あぶら、じゃがいも、ご まあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、だい こん、えのきたけ、こまつな 	600 kcal 25.5 g 2.0 g
21 月	スパゲッティナポリタン ツナサラダ ストロベリーマフィン	牛乳 	ぎゅうにゅう、ウインナー、わ かめ、ツナ、たまご、とうにゅ う	スパゲティ、あぶら、さんお んとう、じょうはくとう、こめこ ミックスこ、いちごジャム	にんにく、しょうが、たまねぎ、にん じん、マッシュルーム、ピーマン、だ いこん、キャベツ、レモン	586 kcal 20.2 g 1.9 g
22 火	きりぼしだいこんいりそぼろどん じゃがいものみそしる ひゅうがなつ 	牛乳 	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 とうふ、あぶらあげ、わかめ、 あかみそ、しろみそ	しちぶつきまい、あぶら、さん おんとう、かたくりこ、じゃが いも	しょうが、にんじん、たまねぎ、きり ぼしだいこん、だいこん、こまつな、 ひゅうがなつ	587 kcal 23.1 g 1.9 g
23 水	コーンピラフ シイラのフライ とうにゅうチャウダー	牛乳 	ぎゅうにゅう、ウインナー、シ イラ、とりにく、とうにゅう	しちぶつきまい、あぶら、こむ ぎこ、パンこ、じゃがいも、こ めこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホー ルコーン、マッシュルーム、グリーン アスパラガス	627 kcal 26.4 g 2.1 g
24 木	こまつナトースト チリコンカン かくれんぼドレッシングサラダ	牛乳 	ぎゅうにゅう、ツナ、ピザチー ズ、ぶたひきにく、だいず、わ かめ	しょくパン、あぶら、じゃがい も、さんおんとう	たまねぎ、こまつな、にんにく、セロ リ、にんじん、ピーマン、しめじ、ホー ルコーン、トマト、トマトピューレ、だ いこん、キャベツ	613 kcal 30.2 g 1.7 g
25 金	わかめごはん やしししゃも にくじゃが ごまドレッシングサラダ	牛乳 	ぎゅうにゅう、たきこみわか め、ししゃも、ぶたにく、こうや どうふ	しちぶつきまい、じゃがいも、 ごんにやく、あぶら、さんおん とう、ごま、ねりごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、だい こん、だいこんのは	605 kcal 24.6 g 1.8 g
26 土	ハヤシライス かぶのマリネ かわちばんかん 	牛乳 	ぎゅうにゅう、ぶたにく	しちぶつきまい、おしむぎ、あ ぶら、こめこ、さんおんとう、 オリーブあぶら、じょうはくと う	にんにく、しょうが、セロリ、たまね ぎ、しめじ、トマトピューレ、かぶ、 きゅうり、かぶのは、にんじん、レモ ン、かわちばんかん	602 kcal 19.7 g 2.0 g
30 水	ごはん にんじんエコふりかけ もうかさめのレモンじょうゆ とんじる	牛乳 	ぎゅうにゅう、かつおぶし、 モーカサメ、ぶたにく、なまあ げ、しろみそ、あかみそ	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、じゃがいも、こ んにやく	にんじん、こまつな、しょうが、にん にく、レモン、ごぼう、だいこん、なが ねぎ、だいこんのは	617 kcal 28.9 g 1.9 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。



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、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、コーヒー牛乳など、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

給食当番の児童は、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。可能な範囲で、ボタン付け等のお直しをお願いいたします。



給食予定日

1学期 4月10日(木)・1年生は4月15日(火)～7月17日(木)
2学期 9月2日(火)～12月24日(水)
3学期 1月9日(金)～3月23日(月)

給食室の職員紹介



◎調理員

鈴木 里枝
鈴木 志乃
伊藤 恵利
加藤 雅子
西川 潤
才原 のり子
藤田 保子 (会計年度任用)
高橋 美奈子 (会計年度任用)

◎栄養士

半澤 玲奈

令和8年4月から給食調理業務委託が実施されるため、今年度は市の調理員で給食を作る最後の一年間となります。
令和8年度以降も、調理は五小の給食室で行いますが、調理員が民間の会社の職員になります。献立は、今まで通り正規職員の栄養士が作成します。
最後の一年間、職員一同で頑張りますので、よろしくお願いいたします。



今月の小平産食材

新たけのこ 大根 小松菜 のらぼう菜 トマト アスパラガス 白菜キムチ

