

日	こんだて	のみのもの	おもなざりよう			エネルギーたんばく質食塩相当量
			エネルギーのもとになる	からだをつくるのもとになる	からだの調子を整えるのもとになる	
1 木	スパゲティ・ミートソース たまねぎドレッシングサラダ まっちゃケーキ 	牛乳	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だい ず,とうにゅう	スパゲティ,あぶら,オリーブ ゆ,さんおんとう,こむぎこ, こめ,じょうはくとう	にんじん,たまねぎ,にんにく,セ ロリ,ダイストマト,トマトビュ ーレー,キャベツ,だいこん,こま つな	681 kcal 26.7 g 2.1 g
2 金	ちゅうかおこわ さわらのみそやき かきたまじる 	牛乳	ぎゅうにゅう,やきぶた,さわ ら,みそ,とりにく,とうふ,たま ご	しちぶつきまい,もちごめ,ごま あぶら,さんおんとう,てんぶ ん	ほしいたけ,にんじん,たけの こ,ねぎ,にんにく,しょうが,たま ねぎ,こまつな	594 kcal 31.9 g 2.4 g
7 水	ココアあげパン ポークシチュー レモンドレッシングサラダ 	牛乳	ぎゅうにゅう,ぶたにく	コッペパン,あぶら,さんおん とう,じゃがいも,こめこ	にんじん,たまねぎ,しめじ,トマ トピューレー,トマトかんづめ, キャベツ,こまつな,だいこん,レ モン	566 kcal 20.1 g 2.1 g
8 木	あぶたまどん ワンタンスープ セミノール 	牛乳	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あぶ らあげ,かまぼこ,たまご,とりに く	しちぶつきまい,おしむぎ,あ ぶら,こんにやく,さんおんとう, ワンタンのかわ,ごまあぶら	しょうが,にんじん,ほしいた け,たまねぎ,もやし,えのきた け,ねぎ,こまつな,セミノール	647 kcal 28.1 g 2.1 g
9 金	こうやどうふのたきこみごはん たらとじゃがいものこめこあげ たまねぎのみそしる 	牛乳	ぎゅうにゅう,こんぶ,ぶたに く,こうやどうふ,たら,あぶら あげ,みそ	しちぶつきまい,ごま,あぶら, こめこ,じゃがいも	えだまめ,にんじん,ほしいた け,たまねぎ,だいこん,えのきた け,だいこんのは	622 kcal 28.8 g 2.0 g
12 月	ひるぜんやきそば こんにやくサラダ マラーカオ 	牛乳	ぎゅうにゅう,とりにく,みそ,わ かめ,たまご,とうにゅう	ちゅうかめん,あぶら,さんお んとう,サラダこんにやく,ごま あぶら,こむぎこ	しょうが,にんにく,にんじん,た まねぎ,キャベツ,もやし,しめじ, だいこん,きゅうり	581 kcal 19.7 g 2.3 g
13 火	ひじきふりかけごはん にくどうふ きりぼしだいこんのいためもの	牛乳	ぎゅうにゅう,ひじき,おかか, ぶたにく,とうふ,あぶらあげ	しちぶつきまい,しらす,あぶ ら,さんおんとう,ごまあぶら	ゆかり,にんじん,たまねぎ,しめ じ,ねぎ,しょうが,キャベツ,きり ぼしだいこん,こまつな	585 kcal 24.4 g 1.9 g
14 水	セサミトースト じゃがいもとぶたにくのソテー とうにゅうコーンポタージュ	牛乳	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ベー コン,とうにゅう	しょくパン,マーガリン,さんお んとう,ごま,じゃがいも,あぶ ら,こめこ	たまねぎ,エリンギ,さやいんげ ん,にんにく,にんじん,ホール コーン,コーンクリーム,ケール	580 kcal 21.6 g 2.4 g
15 木	せきはん さばのこうみやき ごじる 	牛乳	ぎゅうにゅう,あずき,さば,だい ず,とうふ,あぶらあげ,みそ	もちごめ,しちぶつきまい,さん おんとう,ごま,ごまあぶら,じゃ がいも,あぶら	にんにく,しょうが,ごぼう,だい こん,にんじん,だいこんのは,ね ぎ	664 kcal 32.6 g 1.8 g
16 金	ターメリックライス フェイジョアード ツナポテト かわちばんかん 	牛乳	ぎゅうにゅう,しろいんげんま め,だいず,ぶたにく,ツナ	しちぶつきまい,あぶら,さん おんとう,こめこ,じゃがいも, オリーブゆ	にんにく,たまねぎ,にんじん,ト マトピューレー,かわちばんか ん	619 kcal 24.4 g 1.8 g
19 月	ごはん やししやも じゃがいものそばろに ごまドレッシングサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう,ししやも,ぶたに く,こうやどうふ	しちぶつきまい,じゃがいも,あ ぶら,こんにやく,さんおんとう, てんぶん,ごま,ねりごま	にんじん,ねぎ,たまねぎ,しょう が,キャベツ,だいこん,きゅうり	638 kcal 25.1 g 1.4 g
20 火	チキンカレーライス わかめサラダ ニューサマーオレンジ	牛乳	ぎゅうにゅう,とりにく,わかめ	しちぶつきまい,おしむぎ,じゃ がいも,あぶら,こめこ,さんお んとう	にんにく,しょうが,セロリ,たま ねぎ,にんじん,トマトかんづめ, だいこん,こまつな,えのきたけ, ニューサマーオレンジ	602 kcal 19.8 g 2.1 g
21 水	ごはん ハガツオのあげに とりごぼり メロン 	牛乳	ぎゅうにゅう,ハガツオ,だい ず,とりにく,あぶらあげ,みそ	しちぶつきまい,こめこ,こむぎ こ,あぶら,さんおんとう,じゃ がいも,こんにやく,ごまあぶら	しょうが,ごぼう,だいこん,えの きたけ,ねぎ,だいこんのは,メロ ン	680 kcal 36.0 g 2.0 g
22 木	ピザトースト ポトフ だいこんサラダ 	牛乳	ぎゅうにゅう,ツナ,チーズ,ぶ たにく,わかめ	むえんしょくパン,あぶら,じゃ がいも,さんおんとう	ホールコーン,たまねぎ,ピーマ ン,にんにく,セロリ,にんじん, キャベツ,だいこん,だいこんの は	562 kcal 25.9 g 2.4 g
23 金	スタミナどん やさいのごまずあえ ミックスフルーツ 	牛乳	ぎゅうにゅう,ぶたにく,なまあ げ,わかめ,かんてん	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	しょうが,にんにく,たまねぎ,に んじん,しめじ,こまつな,もやし, きりぼしだいこん,あまなつか ん,りんごかん	637 kcal 23.9 g 1.7 g
27 火	しせんどうふどん そらまめ みしょうかん 	牛乳	ぎゅうにゅう,とうふ,ぶたに く	しちぶつきまい,おしむぎ,あ ぶら,さんおんとう,ごまあぶ ら,てんぶん	たまねぎ,にんじん,こまつな,ほ しいたけ,しょうが,にんにく, そらまめ,みしょうかん	579 kcal 23.8 g 1.6 g
28 水	ごはん あじのごまやき さつまあげとこまつなのために かぶのみそしる 	牛乳	ぎゅうにゅう,あじ,さつまあ げ,あぶらあげ,みそ	しちぶつきまい,ごま,さんおん とう,ごまあぶら,こんにやく,あ ぶら,じゃがいも	しょうが,にんじん,こまつな,か ぶ,しめじ,ねぎ,かぶのは	576 kcal 29.3 g 2.5 g
29 木	トマトクリームスパゲティ かくれんぼドレッシングサラダ セサミマフィン	牛乳	ぎゅうにゅう,ツナ,とうにゅう, わかめ,たまご	スパゲティ,あぶら,オリーブ ゆ,さんおんとう,ホットケー キックス,じょうはくとう,ごま	にんにく,たまねぎ,にんじん,レ モン,マッシュルーム,トマトかん づめ,トマトピューレー,だいこ ん,キャベツ,きゅうり	660 kcal 24.3 g 1.6 g
30 金	こまつなチャーハン まめあじのからあげ にらたまスープ 	牛乳	ぎゅうにゅう,ぶたにく,まめあ じ,とりにく,とうふ,たまご	しちぶつきまい,あぶら,ごま あぶら,こむぎこ,こめこ,てん ぶん	にんにく,ねぎ,こまつな,たまね ぎ,しめじ,にら	580 kcal 25.5 g 2.0 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。



新学期が始まって1か月が過ぎました。新しい学年、学校生活に少しずつ慣れてきたころかと思います。5月は、晴れた日が続き、過ごしやすくなる時期ですが、長い連休後は、疲れが出やすくなります。健康を保つためにも、十分な睡眠と朝ごはんを摂るように心がけましょう。

## 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

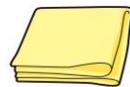
### 朝ごはんの効果

特に一日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



### 毎日、ハンカチやミニタオルを用意しましょう

手洗いは、かぜや食中毒を予防するために、とても大切です。石けんで手を洗った後は、必ず清潔なハンカチやタオルでふくようにしましょう。



## 体力と学校給食

5月下旬には、運動会が行われます。「体力」は、人間が生きて活動していくための基礎となる体の能力のことで、早く走ることや重い物を持ち上げることはもちろん、広い意味ではストレスや病気に対する抵抗力も含まれています。体力を高めるためには、食事からの「栄養」で体を作り、動かす土台をしっかりと築くことが欠かせません。

学校給食は、育ちざかりのみなさんの健康を保つために必要な栄養バランスを考えて、献立を立てています。また、食べ物の旬や献立全体の味のバランス等も考え、給食を楽しみにできるような工夫を心がけています。食事をしっかり摂ることで、体力を養ってほしいです。



## 令和7年度の学校給食費について

日ごろから、学校給食の運営にご理解、ご協力いただき、ありがとうございます。4月当初にもお知らせしましたが、令和6年度に引き続き、令和7年度も市立小・中学校に在籍する児童・生徒の給食費の無償化が実施されます。

また、学校給食の食材料費の上昇が続いていることから、市立小・中学校給食費会計に学校給食食材料費高騰臨時対策補助金が交付されます。厳しい状況ではありますが、栄養バランスを考慮しながら、おいしい給食を提供できるよう努めてまいります。

- 1・2年生 | 食単価 301円 (給食費282円+補助額19円)
- 3・4年生 | 食単価 318円 (給食費298円+補助額20円)
- 5・6年生 | 食単価 337円 (給食費316円+補助額21円)



### こけつ こだいらさんしよくざい 今月の小平産食材

たまねぎ だいこん にんにく 小松菜  
だいこんの葉 キャベツ きゅうり  
かぶ ケール

